

Mică enciclopedie de



plante
medicinale
și
fitoterapie



GHEORGHE MOHAN



**Mică enciclopedie
de
plante medicinale
și
fitoterapie**

Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie
Gheorghe Mohan

Copyright © 1998 - Editura **B.I.C. ALL**

ISBN 973-571-233-4

Toate drepturile sunt rezervate Editurii **B.I.C. ALL**

Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea

scrisă a Editurii **B.I.C. ALL**

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

Copyright © 1998 by **B.I.C. ALL**

All rights reserved.

The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **B.I.C. ALL** is strictly prohibited.

Editura B.I.C. ALL

București, Bd. Timișoara nr. 58,
sector 6, cod 76548

☎ 413 11 58, 413 43 21

413 18 50, 413 07 20

Fax: 413 05 40

Departamentul difuzare

☎ 413 44 43, 413 16 12, 413 07 15

Fax: 413 03 29

Redactor: Aurora Mihail

Coperta: Daniel Munteanu

PRINTED IN ROMÂNIA



Gheorghe Mohan

**Mică enciclopedie
de
plante medicinale
și
fitoterapie**

Moto: "*Medicus curat, Natura sanat*"
(Medicul tratează, natura vindecă)

HIPOCRAT

*Dedic această lucrare părinților și
profesorilor mei care mi-au insuflat
pasiunea pentru natură, precum și soției.*

CUVÂNT ÎNAINTE

Cititorule citește și deslușește tainele naturii, căci în natură se află puterea curativă și virtuțile revenirii la viață, după o lungă convalescență.

Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului, spunea *Hipocrat*, iar medicul este dator să aleagă calea cea mai puțin vătămătoare pentru a vindeca. Această cale s-a dovedit în timp a fi *medicina naturistă*.

La sfârșit de secol și în pragul unui nou mileniu se resimte tot mai mult ritmul alert al tehnificării și pulsul unei vieți stresante. Este firesc ca asupra organismului uman să acționeze în aceste condiții cumulativ factorii poluanți și factorii de risc, care să determine îmbolnăviri.

Boala este văzută astăzi ca un dezechilibru, care apare între om și mediul exterior, între componentele energetice ale sale sau între sistemele de organizare ale ființei umane. Acest dezacord, care afectează uneori însăși viața, se poate remedia apelând la terapia naturistă care folosește agenții naturali ca: aerul, apa, lumina, mișcarea, căldura, frigul, alimentația, plantele.

În lume, se înregistrează o revenire spectaculoasă la medicina naturistă, homeopatică și, mai ales, la *fitoterapie*.

Fitoterapia utilizează în tratarea afecțiunilor produse vegetale obținute din plante medicinale. Aceste produse reprezintă peste jumătate din întreaga cantitate de produse farmaceutice folosite azi în lume. Produsele de origine vegetală sunt preferate, deoarece sunt ușor asimilate, bine tolerate de organism, nu produc efecte secundare, nu dau reacții adverse nedorite și nu determină obișnuință.

Farmacopeea română prezintă 50% din produsele sale de origine vegetală sub diferite forme farmaceutice: tincturi, extracte, siropuri, tablete etc.

Se știe că țara noastră are vechi tradiții în folosirea plantelor medicinale, încă de pe vremea dacilor, datorată florei bogată în specii, din care 10%, peste 360 specii de plante, sunt utilizate în tratarea diverselor afecțiuni.

Lucrarea de față este o mică enciclopedie care prezintă în ordine alfabetică 300 specii de plante, atât din flora spontană cât și din cea cultivată, utilizate în tratarea diverselor afecțiuni ale organismului uman. Alături de plante medicinale apar și diverse legume și fructe, care, în asociere, pot avea efecte benefice.

La fiecare plantă se prezintă denumirile populare cunoscute în diferite regiuni ale țării, criteriile de recunoaștere ale plantei, ecologia și răspândirea ei, organul vegetal utilizat în tratarea bolii, perioada de recoltare, principiile active care le conține și bolile în care este utilizată. La fiecare afecțiune a organismului uman există o scurtă prezentare, urmată de plantele și rețetele folosite (uz extern, uz intern) în tratarea fitoterapeutică a bolii respective.

Cercetările științifice de ultimă oră atestă faptul că numeroase plante cunoscute ca medicinale au efecte nocive, datorate alcaloizilor toxici conținuți în diversele lor organe. Astfel este: omagul, angelica, coaja fructului verde de nuc, tătăneasa, podbalul, cruciulița, crușinul. Aceste plante utilizate în doze corespunzătoare și cu prescripție medicală nu produc efecte nedorite asupra organismului.

Dintre plantele cunoscute ca medicinale unele sunt rare, pe cale de dispariție, fiind ocrotite prin lege. Comisia pentru Ocrotirea Monumentelor Naturii din cadrul Academiei Române, care reprezintă autoritatea științifică a României în cadrul Convenției de la Washington, interzice colectarea următoarelor specii: angelica, strugurii-ursului, ghințura galbenă și punctată, smârdarul, ghimpele, arnica, brândușa de toamnă, jneapănul, lichenul de piatră, ruscuța de primăvară, sânziennele galbene.

Ca încheiere se poate concluziona "*farmacia verde a naturii*" oferă, prin acțiunea terapeutică a plantelor medicinale, șanse spectaculoase în vindecarea unor boli, dar și în prevenirea multora dintre ele.

Dacă prin prezenta lucrare cititorul va descoperi multe dintre secretele farmaciei verzi și le va aplica în farmacia casei, autorul va fi mulțumit de modesta lui contribuție în acest sens.

Pentru o eventuală ediție a acestei lucrări, orice observație a dumneavoastră va fi binevenită și mulțumesc anticipat.

AUTORUL

ABCES DENTAR - inflamație purulentă în jurul dintelui bolnav.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* bobul, cerențelul, coada-șoricelului, crinul alb, gălbenelele, jaleșul de grădină, mușețelul, nalba de pădure, nalba mare, nalba mică, napul, sulfina, sunătoarea, tătăneasa.

REȚETE - UZ EXTERN

Bobul - frunzele proaspete se aplică în zona afectată, abcesul se sparge și apoi se vindecă.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană de 250 g de apă. Se fac spălături locale, tamponări cu vată sau tifon îmbibate cu decoct.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană de 250 g de apă. Se ține în gură cinci minute în stare încălzită.

Crinul alb - cataplasme cu bulb copt sau fierț. Se aplică în zona afectată.

Gălbenelele - infuzie din 1-2 linguri pulbere din plantă la o cană (250 g) cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute. Se strecoară și se fac spălături locale sau se aplică compresii.

Jaleșul de grădină - infuzie din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă. Se face gargară din cinci în cinci minute.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană de apă (250 ml). Se ține în gură, ușor încălzită.

Nalba de pădure - infuzie din 2 lingurițe de frunze sau flori la 100 ml de apă. Se face gargară.

Nalba mare - infuzie din 2 lingurițe de frunze sau flori la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnic.

Nalba mică - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnic.

Napul - rădăcina tuberizată se coace în cuptor, se lasă la răcit până la cald, se taie în două și se aplică în zona afectată.

Sulfina - infuzie din 2 lingurițe de plantă la 100 ml de apă. Se face gargară zilnică.

Sunătoarea - infuzie din 2 linguri de plantă la 200 ml de apă. Se face gargară în fiecare zi.

Tătăneasa - decoct din 5 linguri de rădăcini mărunțite la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnică.

CEAI COMPLEX PENTRU GARGARĂ

Se amestecă flori de *mușețel* cu părțile aeriene de la *cimbrisor*, frunze de *jaleș*, frunze de *nalbă mare*, capsule de *mac*, rădăcină de *cerențel*. Se face o infuzie din 2 lingurițe din acest amestec la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnică.

ABCES PULMONAR - proces supurativ, provocat de germeni patogeni aerobi, anaerobi sau protozoare care distrug parenchimul pulmonar sau se dezvoltă într-o cavitate preformată și se manifestă prin febră, tuse, expectorație purulentă, uneori fetidă și vomică.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* roua-cerului, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN

Roua-cerului - 50 g din plantă se amestecă cu *lichenul de piatră* - 50 g. Din acest amestec se prepară o infuzie din 2 lingurițe la o cană de apă clocotită. Se beau două cani pe zi, dimineața și seara, îndulcite cu miere de albine. Cura durează o lună de zile.

Usturoiul - se toarnă într-o cană de 250 g, apă clocotită peste căteii de usturoi dați prin răzătoare de plastic sau pisați bine. Se prepară următoarele cantități: pentru copiii până la 2 ani - 15 g, pentru copiii între 2-5 ani - 25 g, pentru copiii de la 10-12 ani - 40 g, pentru alte vârste - 60-80 g. Se folosesc 8-10 lingurițe din apa usturoiată pentru copiii până la cinci ani; 8-10 linguri desert pentru copiii de 10-12 ani și 8-10 linguri, pentru celelalte vârste.

ACHILIE - v. SINDROAME DISPEPTICE (hipoaciditate).

ACNEE - boală a pielii cu leziuni inflamatorii ale glandelor sebacee și foliculilor piloși, având ca substrat un dezechilibru între hormonii androgeni și estrogeni.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* brusturele, ceapa, cicoarea, frasinul, gălbenelele, hameiul, hreanul, jaleșul de grădină, linarița, napul, nukul, plopul negru, prazul, trei-frați-pătați, tomatele, urzica, varza.

REȚETE - UZ INTERN

Nukul - tinctură medicinală din foliolele frunzelor recoltate fără pețiolul principal. Se administrează intern, câte 15 picături de 3 ori pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) de apă. Se administrează intern trei căni pe zi.

Urzica - infuzie din 4 g din părțile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) de apă. Se bea zilnic 1 litru de ceai.

Brusturele - infuzie din 2-4 linguri de rădăcini la o cană (250 ml) de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Decoct dintr-o lingură de rădăcini la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Brusturele - comprese cu infuzie din 20-30 g de rădăcini la 1 litru de apă.

Ceapa - se utilizează bulbul sub formă de comprese caldă în zona inflamată.

Cicoarea - infuzie din 20-40 g rădăcini mărunțite și din părțile aeriene ale plantei la 100 ml apă. Se administrează sub formă de băi, cataplasme și spălături.

Frasinul - infuzie din două lingurițe de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se

administrează extern sub formă de comprese, iar intern câte 100 ml după cele trei mese principale.

Galbenelele - infuzie din 20 g flori la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de băi, cataplasme și spălături.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri (florile femele) la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de comprese.

Hreanul - rădăcina rasă se introduce într-o sticlă și se toarnă deasupra oțet de vin sau de fructe. Oțetul trebuie să acopere hreanul. Maceratul se lasă 10 zile într-o încăpăre cu temperatură moderată. Dimineața și seara se aplică pe fața udă oțetul de hrean și se lasă să-și facă efectul 10 minute.

Jaleșul de grădină - infuzie din 5 g de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se administrează sub formă de aplicații locale.

Linarița - decoct din 20 g din părțile aeriene ale plantei la 500 ml de apă. Se administrează sub formă de aplicații locale.

Napul - rădăcinile tuberizate, fierte sau coapte, se aplică prin masare ușoară în zona inflamată.

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri zdrobiți la o cană (250 ml) de apă. Se administrează sub formă de cataplasme și băi locale.

Prazul - frunzele fierte vor fi aplicate calde în zona inflamată.

Tomatele - tamponarea obrazului cu felii de roșii, de mai multe ori pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

Varza - suc proaspăt din frunze se administrează sub formă de loțiuni.

ACROCIANOZĂ - boală vasomotorie localizată, mai ales la mâini și picioare. Apare la fetele tinere. La baza acestei afecțiuni stă o tulburare locală a circulației sângelui, deoarece capilarele și venele mici sunt lipsite de tonicitate, fiind ca și paralizate.



PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:*
talpa-gâștei.

REȚETE - UZ EXTERN

Talpa-gâștei - infuzie din 15 g plantă la 20 ml apă clocotită, din care se consumă 3-4 linguri pe zi.

ACTINOMICOZĂ - boală cronică, comună omului și animalelor, produsă de o ciupercă *Actinomyces bovis*, care pătrunde în cavitatea bucală și invadează osul maxilar inferior și țesuturile învecinate, provocând nodozități care, ulterior se ulce-rează și lasă să se scurgă un puroi.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:*
plopul negru.

REȚETE - UZ INTERN

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri la 250 ml de apă. Se beau două căni de ceai pe zi. Din aceeași infuzie se poate face gargară, de mai multe ori pe zi.

ACUITATE - însușire funcțională a unui analizator de a percepe stimulii slabi (liminari) și de a diferenția intensitățile mici dintre aceștia. Acuitatea poate fi mărită prin exercițiu și antrenament. Acuitatea vizuală scade cu vârsta și cu diferitele modificări de curbură a ochiului.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:*
afinul, salvia.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml), se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Decoct dintr-o lingură de fructe zdrobite la o cană de apă (250 ml). Se fierb 2-3 minute. Se lasă acoperite 15 minute. Se ia în cursul unei zile o cană. *Salvia* - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite la o cană cu apă

(250 ml) clocotită. Se lasă acoperită 30 minute. Se bea rece, treptat, într-o zi.

ADENOVIROZE - infecții cauzate de un grup de virusuri denumite adenovirusuri, care produc o serie de sindroame clinice ca: rinite, faringite, conjunctivite, pneumonii interstițiale, sindroame meningiale, adenite.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:*
bușulocul, chimenul, mușețelul, socul.

REȚETE - UZ INTERN

Busuiocul și chimenul - într-un vas cu apă fiartă în clocot se pun 2 lingurițe din fiecare plantă, pentru o inhalatie. Se fac 2 inhalatii pe zi, din care una seara la culcare.

Musețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, efectuându-se în același timp și gargarisme.

Socul - infuzie cu 1-2 lingurițe din flori la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

AEROFAGIE - v.tratamentul indicat la **METEORISM**.

AFECTIUNI CARDIACE - În tratamentul acestor afecțiuni, plantele medicinale folosite au o influență calmantă, mai ales, în tulburările neurovegetative (tulburări de ritm cardiac, palpitații, nevroze cardiace).

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:*
menta, păducelul, roinița, talpa-gâștei, teiul, troscotul, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță la o cană (250 ml) de apă; cantitatea se bea în cursul unei zile. Tinctură din 20 g de plantă macerată 10 zile în alcool de 70°. Se iau de 3 ori de zi, câte 10-15 picături.

Talpa-gâștei - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2 căni pe zi, dintre care una seara, în curs de câte o săptămână. Infuzie din 3 linguri de plantă la 200 ml de apă, din care se beau 3-5 linguri pe zi. Tinctura din 20 g de plantă macerată timp de 7-8 zile, în alcool de 70°. Se iau câte 20-40 picături, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese. **Valeriana** - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile. Pulbere - de 3 ori pe zi, câte un vârf de cuțit. Tinctură din 20 g de rădăcini macerate în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile. Se iau de 2-3 ori pe zi, câte 15-20 picături.

CEAI CALMANT ÎMPOTRIVA TULBURĂRILOR CARDIACE

În formula acestui ceai intră următoarele componente: *păducel* - frunze și flori, *valeriană* - rădăcină, *talpa-gâștei* - părțile aeriene ale plantei, *tei* - flori, *mentă* - frunze. Din acest amestec se face o infuzie dintr-o linguriță la o cană (250 ml) de apă. Se bea ori de câte ori se simte nevoia, în special seara la culcare. Se recomandă și următoarele două formule:
A. *păducel* - flori, frunze sau fructe, de la *talpa-gâștei* - rădăcini în părți egale. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană (250 ml) de apă; se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.
B. *păducel* - flori sau frunze (20 g), *talpa-gâștei* - părțile aeriene ale plantei (25 g), *troscot* - părțile aeriene ale plantei (45 g), *roiniță* - frunze (10 g). Din acest amestec se face o infuzie dintr-o linguriță la o cană (250 ml) de apă. Se recomandă 2-3 căni pe zi, în mai multe reprize, dimineața și seara, înainte de culcare, în curs de o lună, cu pauze de o săptămână.

AFECTIUNI VASCULARE - boli care afectează permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare, influențând circulația sângelui la acest nivel.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite*: coada-șoricelului, jaleșul de grădină, măceșul, mușețelul, pădăria, pătlagina, răchitanul, sulfina, tătăneasa, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Măceșul - infuzie sau decoct (prin fierbere 10 minute) din 2 linguri de fructe la 1/2 l de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Pădăria - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze, partea aeriană sau rădăcină, la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

În cazul ulcerelor varicoase se recomandă cure de băi locale, cataplasme sau comprese cu următoarele plante care influențează favorabil circulația sângelui și au proprietăți antiseptice și cicatrizante:

Coada-șoricelului - infuzie din 30-60 g flori la un litru de apă. Se fac băi locale.

Mușețelul - 50-60 de flori puse într-un săculeț de tifon peste care se toarnă apă în clocot. Se face din infuzie băi locale. Infuzie din 3 linguri de flori la 200 ml de apă cu care se fac cataplasme.

Pătlagina - infuzie din 30 g de frunze la 1 litru de apă. Se fac băi locale călduțe.

Răchitanul - infuzie din 20-30 g din părțile aeriene ale plantei la 1 litru de apă. Se fac băi locale.

Tătăneasa - decoct din 50-60 g de rădăcini la 1 litru de apă. Se fac băi locale sau cataplasme.

Urzica - infuzie din 40-50 g de frunze la 1 litru de apă. Se fac băi locale sau cataplasme.

AFIN (*Vaccinium myrtillus* L.) - Fam. Ericaceae

Alte denumiri populare: afin de munte, afin negru, asine, coacăză, cucuzie, po-muşoară.

Cum recunoaştem planta?

Subarbust scund, cu tulpini verzi, costate. Frunze ovate, crestate. Flori roze, de regulă singurate, rar câte două, cu petale unite într-un fel de clopoţel. Fructul o boabă (bacă) neagră-brumată, al cărui suc este colorat.



Ecologie şi răspândire: întâlnit în păduri montane rărite, tăieturi de pădure, tufărişuri de jneapăn şi ienupăr, pajişti montane şi subalpine, pe întreg lanţul carpatic, mai ales pe versanţii umbriţi şi umezi.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Myrtilli*) şi fructele (*Fructus Myrtilli*).

Perioada de recoltare: frunzele (V-IX), fructele la maturitate (VII-IX).

Principii active - în frunze: tiamină, riboflavină, vaccinină, arbutină, ericolină, acizii: chininic, miristic, palmitic, alcoolii; **în fructe:** zaharuri 13%, proteine 1,2%, acizi organici 1%, (acid uric, malic), tanin 0,43%, substanţe pectice, vitaminele C, A, PP, B, E, săruri minerale de potasiu, calciu, fosfor, sulf, magneziu, clor, mangan, fier.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, enterite, diabet, uremie, infecţii urinare, calculoză renală, gută, reumatism, oxiuroză, eczeme, hemoroizi, colite de fermentaţie şi putrefacţie, acuitate, presbiţie; **uz extern:** faringite, stomatite, afte.

AFRODISIACE - plante care măresc potenţa sexuală.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: busuiocul sălbatic, ceapa de munte, dumbăţul, gemănariţa, morcovul, năsturelul, poroinicul, priboiul, schinduful, sculătoarea, ţelina.

REȚETE - UZ INTERN

Busuiocul sălbatic - infuzie din planta uscată, câte o linguriţă la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea în fiecare oră câte 6-8 linguri pe zi sau la cele trei mese principale câte una până la două ceşti. O cură durează 40 zile.

Ceapa de munte - infuzie din frunzele bulbului, o linguriţă la 500 ml de apă clocotită. Se bea câte o ceaşcă înaintea fiecărei mese.

Dumbăţul - infuzie din planta uscată, o linguriţă la 1 litru de apă. Se bea câte o ceaşcă înaintea fiecărei mese. O cură durează 40 de zile.

Gemănarița - infuzie din tuberculi subterani uscați, câte o linguriță la 1 litru de apă clocotită. Se bea câte o ceașcă înaintea fiecărei mese. O cură durează 40 de zile.

Morcovul - infuzie din inflorescențele uscate, o lingură la 1 litru de apă. Se bea câte o ceașcă înaintea meselor principale. O cură durează 40 de zile.

Năsturelul - infuzie dintr-o lingură de plantă proaspătă, tăiată mărunț, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se strecoară. Se beau trei căni pe zi.

Poroinicul - infuzie din tuberculi subterani, o linguriță la un litru de apă. Se strecoară. Se beau trei cești pe zi.

Priboiul - infuzie din planta uscată, o linguriță la 1 litru de apă clocotită. Se beau trei cești pe zi. Cura durează 40 de zile.

Schinduful - infuzie dintr-o linguriță pulbere semințe peste care se toarnă o cană cu apă în clocot (200 ml); se lasă acoperită 10-15 minute; se strecoară, se îndulcește și se bea cald.

Sculătoarea - tuberculi recoltați în luna iunie se pun la zvântat. Apoi se iau 6-8 tuberculi, se pisează într-un mojar de lemn și se pun în 100 ml de țuică. Se lasă 12 ore, apoi se strecoară prin tifon. Tinctura obținută se consumă înainte de mese.

Țelina - se folosește rădăcina fie proaspătă rasă sau sub formă de infuzie dintr-o linguriță de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se beau trei cești pe zi.

CEAI AFRODISIAC COMPLEX

Decoct dintr-o linguriță de tulpini și fruze de osul-iepurelui (*Ononis hircina*), o linguriță de busuioc sălbatic (*Prunella vulgaris*), o linguriță de dumbăț (*Teucrium chamaedrys*), o linguriță tuberculi de gemănariță (*Orchis papilionacea*), o linguriță de inflorescență morcov de câmp

(*Daucus carota*), o linguriță tuberculi de sculătoare (*Dactylorhiza maculata*), o linguriță frunze și semințe de schinduf (*Trigonella coerulea*), o linguriță rădăcină de țelină (*Apium graveolens*), o linguriță de frunze și rădăcini de priboi (*Geranium macrorrhizum*) la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut, se lasă la răcit 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 6-8 linguri pe zi; la interval de o oră se ia o lingură sau înaintea meselor de dimineață, prânz și seara câte o ceașcă.

AFTE - erupții formate din vezicule ce apar pe mucoasa bucală, limbă, faringe. Produc dureri, salivă abundentă, febră. Este o viroză dată de un virus ce provine de la animale (bovine, ovine) și se transmite de la ele prin lapte, unt și carnea animalelor bolnave.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, busuiocul, ceapa, iarba neagră, jaleșul de grădină, lemnul câinesc, mușetelul, nalba mare, răcușorul, sulfina, trandafirul, turița mare.

REȚETE - UZ EXTERN

Afinul - decoct din 10 fructe uscate la 300 ml apă. Se administrează sub formă de gargară de 3-4 ori pe zi.

Busuiocul - infuzie din 2 linguri din părțile aeriene ale plantei la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară de mai multe ori pe zi.

Ceapa - se storc câteva cepe, iar cu suc rezultat se tamponează zonele respective.

Iarba neagră - macerat din 60 g din vârfurile florifere, în 250 g ulei de măsline, timp de 15 zile. Se administrează extern sub formă de badijonare.

Jaleșul de grădină - infuzie din 10 g de frunze la 300 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.

Lemnul câinesc - infuzie din 5 g de flori la 500 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.

Mușețelul - infuzie din 2 lingurițe de flori la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.

Nalba mare - decoct din 30 g de rădăcini mărunțite la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de gargară.

Răcușorul - tinctură medicinală obținută din rizomi mărunțiți. Se pun 50 de picături din tinctură în 200 ml de apă cu care se face gargară.

Sulfina - infuzie din 2 lingurițe, din părțile aeriene ale plantei, la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.

Trandafirul - infuzie din 2 linguri de petale la o cană (250 ml) de apă. Se administrează sub formă de gargară. Se mai folosesc petale de trandafir macerate în miere de albine: 100 g petale se pun într-un vas cu apă în clocot, la foc moale, timp de 1-2 minute. După ce se strecoară, peste lichid se adaugă 650 g miere de albine. Se folosește în special în tratarea aftelor și micozelor bucale ale sugarilor, tamponându-se repetat în cursul unei zile zonele respective.

Turița mare - decoct din 100 g frunze și flori la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de gargară.

AGRIȘ (*Ribes uva - crispa* L.) - Fam. Grossulariaceae

Alte denumiri populare: agriș sălbatic, agrasle, agrazerie, agruț, aguridă, bische, bobiță, bolghițari, coacăță, coacăză sălbatică, cozmă, flocoșele, pomușoară, rășiță, razachie, rișiță, smirdar, strugur spinos, struguri domnești.

Cum recunoaștem planta?

Arbust ramificat, cu tulpini înalte până la 1,50 m, cu numeroase rădăcini adventive. Lujeri tomentoși, cu numeroși spini prevăzuți cu internodii. Frunze semicirculare, cu 3-5 lobi obtuși, pe margine crenat-serați, pe fața inferioară des-păroase. Flori mici, verzui sau roșietice, solitare. Înflo-

rește în IV-V. Fructul este o bacă globuloasă, verzui-gălbuie sau roșiatică, glandulos-păroasă sau glabră, cu gust acrișor, comestibilă, care ajunge la maturitate în VI-VII.



AGRIȘ

Ecologie și răspândire: întâlnit prin păduri și tufișuri, din regiunea montană până la cea subalpină.

Organul vegetal utilizat: fructele.

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: protide, acid malic, citric, tartric, zaharuri, vitaminele C, A, B₁ și B₂, săruri de potasiu, fosfor, calciu, magneziu, sodiu, zinc, fier, cupru.

Boli în care este utilizată - uz intern: atonii digestive, stomahic, inflamații ale căilor urinare, litiaze, reumatism, gută, stimulează funcția hepatică.

**ALBĂSTRIȚĂ (*Centaurea cyanus*)-
Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)**

Alte denumiri populare: clopoțel, corobatică albastră, dioc, droc, floare de grâu, floare vânătă, floarea-paiului, ghioc, iarba-frigurilor, măturică, potroacă, aglă-voc, tătaișă vânătă, vinețea.

Cum recunoaștem planta?

Plantă anuală, alburiu-păroasă, foarte atrăgătoare în lanurile de grâu. Frunzele inferioare cu lobi înguști, cele superioare întregi. Vârful tulpinii și al ramurilor poartă câte un singur antodiu cu flori albastre care au formă de pâlnie; cele marginale sunt sterile.



ALBĂSTRIȚĂ

Ecologie și răspândire: frecventă la câmpie până la munte, în culturile de cereale păioase, prin locuri nisipoase.

Organul vegetal utilizat: florile marginale (*Flores Cyani*), dar și antodiile în întregime (*Flores Cyani cum receptaculi*).

Perioada de recoltare: florile marginale (VII-VIII), antodiile (VII-IX).

Principii active: poline, poliene, centa-urină, cicorină, tanin, mucilagii, cianină, antocianide, săruri de K, Mg.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni renale, veziculare, anorexie, insuficiență cardiacă, flebită, edem, diskinezie biliară, dispepsie; **uz extern:** boli oculare, conjunctivită.

ALBUMINURIE - creșterea cantității de albumină în urină.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* drobița, feciorica, mesteacănul, porumbul, țelina.

REȚETE - UZ INTERN

Drobița - infuzie din florile și lăstarii tineri, cinci linguri la o cană (250 ml) de apă. Se consumă zilnic 1-2 căni.

Feciorica - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute, se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie din frunzele uscate; la o cană de apă (200 ml) se adaugă o lingură de frunze, iar când temperatura apei a atins 40°C se mai adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se filtrează după 6 ore de repaus. Se beau 2-3 cești de ceai pe zi.

Porumbul - infuzie sau decoct din 2-5 g din mătase de porumb la o cană (250 ml) de apă. Se administrează în fiecare zi, din 3 în 3 ore, câte o lingură.

Țelina - suc proaspăt obținut din rădăcină; se consumă dimineața înainte de masă.

ALCOOLISM - boală produsă de abuzul repetat și în cantități mari de băuturi alcoolice. Aduce după sine o serie de modificări patologice la nivelul diferitelor organe, dând naștere la o serie de afecțiuni: gastrită, congestia ficatului care poate duce la ciroză, miocardită alcoolică, degradări psihice, scăderea intelectului și a capacității de muncă.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* ardeul iute, brădișorul, cătina albă,

cimbrisorul, coacăzul negru, cornisorul, drojdia de bere, măceșul, pedicuța.

REȚETE - UZ INTERN

Ardeul iute - tinctură din 200 g ardei macerat (7-8 zile) în 100 ml alcool, din care se pun 10-30 picături într-un ceai amar (anghinare, unguraș sau țintaură). Se consumă după mesele principale.

Brădișorul - decoct dintr-o lingură de sporangi uscați sau părțile aeriene ale plantei, la o jumătate litru de apă; se fierbe 15 minute, se lasă acoperit pentru răcit 20 minute; se strecoară. Se bea o cană (200 ml) în cursul unei zile.

Cătina albă - infuzie din două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute și apoi se bea, fracționat, în decursul unei zile.

Cimbrisorul - infuzie dintr-un pumn de plantă la 1 litru de apă clocotită, se acoperă vasul și se lasă 2 minute în repaus. Ceaiul se pune într-un termos și se dă alcoolului în fiecare sfert de ceas, câte o lingură plină. Cura durează câte o lună de zile fără pauze.

Coacăzul negru - decoct dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană (200 ml); se fierbe 5 minute. Se beau 100 ml dimineața și 100 ml seara. Cura durează 30-40 zile.

Cornișorul - tinctură din 200 g plantă uscată sau vie la 100 ml alcool, din care se pun într-un ceai oarecare 10-30 picături. Se consumă după mesele principale.

Drojdia de bere - se consumă 70 g pe zi înaintea meselor până la dezintoxicare.

Măceșul - infuzie din două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă în clocot; se fierbe încă cinci minute, apoi se strecoară și se bea în cursul unei zile.

Pedicuța - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la 150 ml apă. Ceaiul se consumă dimineața, la o oră după micul dejun.

ALERGIE - stare de reactivitate crescută a organismului datorită alimentelor,

medicamentelor, unor agenți fizici sau diferitelor substanțe chimice alergizante, care se manifestă prin urticării, eczeme, edeme, astm etc.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* brusturele, cicoarea, coada-șoricelului, drobița, iarba mare, izma brună, levănțica, păpădia, socul, talpa-gâștei, trei-frați-pătați, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană (250 ml) de apă. Se consumă două cani pe zi.

Drobița - infuzie dintr-o lingură pulbere plantă (frunze și flori), peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 cani pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Iarba mare - decoct din 3 linguri de rădăcini la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se consumă 3-4 linguri pe zi.

Izma bună - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se administrează 300-500 ml pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3- cani pe zi.

CEAIURI ANTIALERGICE COMPLEXE

A. Trei-frați-pătați - partea aeriană a plantei (50 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g), *levănțică* - flori (5 g), *talpa-gâștei* - părțile aeriene ale plantei (20 g), *brusture* - rădăcini (15 g).

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3- cani pe zi, timp de o lună.

B. Soc - flori (10 g), *trei-frați-pătați* - părțile aeriene ale plantei (30 g), *păpădie* - părțile aeriene ale plantei (20 g), *păpădie* - rădăcină (20 g), *cicoare* - rădăcini (20 g).

Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) de apă. Se fierbe 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi, până la dispariția simptomelor.

REȚETE - UZ EXTERN

Amestec de ulei volatil de *izmă bună* sau *mentă* (*Oleum Menthae*)(5 g) cu alcool etilic 90° (95 g). Se recomandă tamponări în cazul eczemelor.

ALOE (*Aloe arborescens* L.) -

- Fam. *Liliaceae*

Alte denumiri populare: doftar.

Cum recunoaștem planta?

Plantă cu o tulpină înaltă de până la 3m, cu un diametru de 5-8 cm, neramificată, cu internodii dese, palide. Frunze cămoase, persistente, dispuse în spirală, succulente, lungi de 45-60 cm, pe margini cu spini moi. Flori roșii, cilindrice, drepte dispuse într-un racem des, spiciform, extrem de grațios. Fructul este o capsulă biloculară. Înfloarește iarna.

Ecologie și răspândire: cultivată în sere, originară din Africa tropicală și meridională.

Organul vegetal utilizat: frunzele succulente sau întreaga plantă.

Perioada de recoltare: tot timpul anului.

Principii active: capaloină, substanță activă amară, precum și derivate de antrachinonă.

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație cronică, ulcer, gripă, angină, dureri de cap, dureri de dinți, eczeme, scleroză, astm, astenie nervoasă, reumatism, alcoolism; **uz extern:** herpes, furunculoză, eczeme, cicatrizarea rănilor.

ALOPECIE - boală caracterizată prin căderea parțială sau totală a părului de pe pielea capului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: ardeul iute, brădișorul, brusturele, coadașoricelului, iarba mare, jalesul de grădină, năsturelul, țințaura, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN

Ardeul iute - tinctură din 200 g ardei macerat în 100 ml alcool timp de 7-8 zile. Se fac frecții energice la rădăcina părului, 1-2 ori pe săptămână.

Brădișorul - decoct din 2 linguri de plantă uscată și mărunțită și 2 linguri sporangi la un filtru de apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se lasă la răcit 20 minute și apoi se strecoară. Se spală bine pe cap apoi cu decoctul obținut; se tamponează părul la rădăcină.

Brusturele - decoct din 40 g din părțile aeriene florifere ale plantei la 1000 ml de apă și se fierb timp de 10 minute. Se administrează sub formă de frecții zilnice.

Iarba mare - decoct din 30 g rădăcini mărunțite la 1000 ml de apă clocotită. Se administrează sub formă de frecții zilnice.

Jalesul de grădină - tinctură medicinală obținută din 200 g frunze în 100 ml alcool. Se administrează extern sub formă de frecții la baza firului de păr sau intern: 20 de picături de trei ori pe zi.

Năsturelul - se utilizează suc proaspăt obținut din plantă. Se administrează sub formă de frecții în fiecare seară.

Țințaura - decoct din 50 g din părțile aeriene florifere la 1000 ml de apă timp de 10 minute. Se administrează sub formă de frecții zilnice.

Urzica - infuzie din 30 g frunze la 500 ml de apă, se fierbe 30 minute. Se administrează sub formă de frecții zilnice.

ALUN (*Corylus avellana* L.) -

- Fam. *Corylaceae*

Alte denumiri populare: alunel, fundici, rânză, tufă.

Cum recunoaștem planta?

Arbust de până la 6m, cu o coajă netedă.

Frunze aproape circulare, crestate, adâncite la bază cu pețiol glandulos, scurt ascuțite. Florile masculine sunt grupate în amentzi cilindrici (câte 1-4 la un loc), palid-gălbui. Florile femele sunt ca niște muguri, cu stile roșii. Înfloarește înaintea înfrunzirii. Fruct uscat (aluna) îmbrăcat într-o cupă de frunzuțe divizate până la mijloc (PL.I).



ALUN

Ecologie și răspândire: crește în toată țara, de la câmpie până la munte (în etajul fagului), prin păduri, tăieturi și margini de pădure, tufărișuri, grohotișuri și chiar prin poieni.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Coryli*) și scoarța (*Cortex Coryli*).

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: tanin, ulei eteric, acid cafeic, clorogenic, betulină, cvercitină, zaharuri, săruri minerale, leucoantociani.

Boli în care este utilizată - uz intern: antihemoragic și dezinfectant pentru rănila deschise, sudorific, hemoroizi, varicele, edeme la picioare, eczeme, avitaminoză, emfizem pulmonar, silicoză, astm bronșic, hepatită epidemică; **uz extern:** ulceratii, periflebită, pecingine, bube dulci, eritrocianoză a membrilor inferioare.

AMĂREALĂ (*Polygala amara* L.) - Fam. *Polygalaceae*

Alte denumiri populare: iarbă lăptoasă, uleioasă, seceruici, șerpăriță, șopârlită, tămâioasă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă scundă (15-20 cm), cu mai multe tulpini neramificate, cu o rozetă bazală din frunze mai mari (și boante). Toate frunzele întregi. Flori mici, albastre, dispuse într-un racem lax. Două dintre sepal sunt mai mari și se păstrează la fruct ca niște aripioare. Planta are gust amar. O altă specie de amăreală, tot medicinală, este *Polygala vulgaris* L., care se caracterizează prin lipsa rozetei de frunze bazale.



AMĂREALĂ

Ecologie și răspândire: comună prin pajiștile montane.

Organul vegetal utilizat: rădăcina (*Radix Polygalae*) sau planta întreagă în perioada înfloririi (*Herba Polygalae cum radicibus*).

Perioada de recoltare: V-VI.

Principii active: poligalină, poligalmarină, mucilagii, saponozide, ulei volatil, taninuri.

Boli în care este utilizată - uz intern: astm bronșic, hipogalactie, provocarea vomiei, reumatism, tuse; **uz extern:** cicatrizarea urmelor de vărsat.

AMENOREE - dispariția menstruelor din cauze fiziologice sau patologice, (dis-

funcții hormonale, traumatisme psihice etc..

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* cimbrul, coada-șoricelului, crușinul, feniculul, spânzul, sunătoarea, țintaura.

REȚETE - UZ INTERN

Spânzul - un vârf de cuțit (0,5-1 g) pulbere de rădăcină se ia pe cale bucală sau sub formă de tinctură - câte 20-30 picături pe zi.

Crușinul - coajă (30 g), *țintaură* - partea aeriană a plantei (10 g), *coada-șoricelului* - partea aeriană a plantei (20 g), *sunătoarea* - partea aeriană a plantei (10 g), *cimbrul* - partea aeriană a plantei (20 g), *feniculul* - fructe (10 g).

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

AMIGDALITĂ - inflamarea acută și cronică a amigdalelor palatine, caracterizată prin deglutiție (înghițire) dureroasă.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* aninul negru, cerențelul, cimbrișorul, feniculul, galbenelele, gorunul, iarba neagră, izma brună, jaleșul de grădină, levănțica, macul, mușețelul, nalba de cultură, nalba mare, nalba mică, pătlagina, pătrunjelul de câmp, salcia, sunătoarea, teiul argintiu, toporașii, trandafirul, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN

Feniculul - infuzie din 1-2 linguriță de fructe la o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea călduță după mesele principale.

Iarba neagră - decoct din 15-20 g plantă uscată mărunțită la o jumătate de litru de apă; se fierbe 10-15 minute, se strecoară și apoi se bea o ceașcă pe zi.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la 200 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește ca gargară.

REȚETE - UZ EXTERN

Aninul negru - decoct din 10 g scoarță mărunțită la 300 ml de apă clocotită. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 minute și se folosește sub formă de gargară de mai multe ori pe zi.

Galbenelele - infuzie din 30 g flori la 300 ml de apă clocotită. Se administrează sub formă de gargară de 2-3 ori pe zi. Tinctură medicinală din 2-3 g flori la 100 g alcool. Se administrează sub formă de gargară cu 30 picături puse în 20 ml de apă, de 3 ori pe zi.

Gorunul - decoct dintr-o lingură de pulbere de scoarță la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 5 minute, apoi se acoperă și se lasă 15-20 minute. Se administrează sub formă de gargară de câteva ori pe zi.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește ca gargară.

Izma brună - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește sub formă de gargară.

Nalba de cultură - infuzie dintr-o linguriță de frunze sau flori uscate la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau două căni pe zi sau se folosește ca gargară.

Nalba mică - infuzie dintr-o linguriță de frunze sau flori uscate la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau două căni pe zi sau se folosește ca gargară.

Pătlagina - tinctură medicinală obținută din 2-5 g de frunze la 100 ml alcool. Se administrează sub formă de gargară cu 40 picături de tinctură puse în 100 ml apă, de trei ori pe zi.

Pătrunjelul de câmp - tinctură medicinală obținută din o parte pulbere de rădăcină sau rădăcină uscată bine mărunțită și 5 părți alcool 70° sau țuică. Se lasă la macerat timp de 10 zile. Se iau apoi 4 picături din tinctură și se amestecă cu 4 linguri de apă și se face gargară zilnic.

Salcia - decoct din 4 linguri de coajă mărunțită la o cană (200 ml) de apă. Se folosește ca gargară de câteva ori pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță din planta uscată la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește ca gargară.

Teiul argintiu - infuzie dintr-o 100 g flori la 1000 ml de apă; se fierbe în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește ca gargară.

Toporașii - decoct din 15 g de flori la 400 ml apă, dată în clocot. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

Trandafirul - oțet de trandafir preparat din 250 g petale proaspete peste care se toarnă 2 litri de oțet de mere; se lasă la macerat 8-10 zile, perioadă în care se amestecă zilnic conținutul pentru uniformizare. Se strecoară și se trage în sticle separate. Se pun câteva picături de oțet de trandafir într-un pahar de apă și zilnic se face gargară.

Turița mare - decoct din 10 g din părțile aeriene florifere ale plantei la 300 ml de apă, se fierbe până când scade la 100 ml. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

CEAI COMPLEX PENTRU GARGARĂ

A. Mușețel - flori, **cimbrișor** - partea aeriă a plantei, **jaleșul de grădină** - frunze, **nalbă mare** - frunze, **mac** - capsule, **cerențel** - rădăcini, toate părți egale. Din acest amestec se face o infuzie din 2 lingurițe la o cană de apă. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

B. Levănțică - flori, **mușețel** - flori, **cimbrișor** - părțile aeriene ale plantei, toate

în părți egale. Din acest amestec se face o infuzie din 2 lingurițe la o cană de apă. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

ANACIDITATE - v. DISPEPSIE (sin. SINDROAME DISPEPTICE)

ANAFRODISIACE - plante care calmează excitațiile sexuale.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: hameiul, lăsniciorul.

REȚETE - UZ INTERN

Hameiul - infuzie dintr-o linguriță de conuri uscate la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Lăsniciorul - infuzie din 2 lingurițe de lăstari tineri la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

ANASON (*Pimpinella anisum* L.) - Fam. Umbeliferae

Alte denumiri populare: anason românesc, anis, anos, anison, chimin dulce, chimion de grădină, hanus, hanos, molotru, molură, onis, secărea, tarhon.

Cum recunoaștem planta?

Plantă cu rădăcină pivotantă, cu numeroase ramificații. Tulpină erectă, glabră, striată, înaltă de 40-70 cm, ramificată în partea superioară. Frunze inferioare (2-3) alterne, întregi, ovate, dințate, lungi petiolate; cele superioare sesile, de 2-3 ori penat-sectate, cu foliole liniar-lanceolate. Flori albe, lipsite de caliciu, dispuse în umbel compuse. Fructe diachene, mărunte, ovoide, cu câte 5 coaste.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată, răspândită în județele Brăila, Constanța, Dolj, Ialomița, Giurgiu, Teleorman, Timiș.

Organul vegetal utilizat: fructele mature (*Fructus Anisi*).

Perioada de recoltare: VIII-IX.

Principii active: anetol, estragol, aldehydă anisică, alcool anisic, acid anisic, vanilină, hidrochinonă, crezol, eugenol, sofrol, miristicină, miricanol.



ANASON

Boli în care este utilizată - uz intern:

anorexie, balonare, bronșită, colică abdominală, dispepsie, enterocolită, helmin-tiază, hipogalactie, insuficiență pancreatică, gripă, răgușeală, tuse, dureri de cap, sughițul se consumă câteva fructe; **uz extern:** se folosește la tratarea sciaticii și mușcăturii de șarpe, sub formă de cataplasme, cu pastă de fructe.

ANEMIE - boală provocată de scăderea numărului de globule roșii din sânge. Ca urmare, scade cantitatea de oxigen pe care o transportă sângele la țesuturi și se produc tulburări generale (paliditate, slăbiciune, adinamie). Apare în urma unor pierderi de sânge (în hemoragii externe mari și interne, ulcere grave) sau în boli în care distrugerea globulelor roșii (he-

moliza) este exagerată (anemie hemolitică). Alteori apare în lipsa fierului (anemie cu globule palide sau hipocrome, cum este cloroza) sau a vitaminelor (anemie pernicioasă sau hiperchromă).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: angelica, cătina albă, coada-calului, coada-racului, cimbrisorul, cimbrul, crețișoara, dragaveiul, fasolea, fumarița, ghințura galbenă, gulia, iarba mare, iarbașarpelui, pelinul alb, sparanghelul, tros-cotul, țintaura, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Angelica - tinctură medicinală obținută din 4-5 g de rădăcină mărunțită la 100 ml de alcool etilic. Se administrează în ceai câte 10 picături de 3 ori pe zi.

Cătina albă - infuzie din 5 g de fructe la 250 ml de apă clocotită. Se bea circa 500 ml de ceai pe zi.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se bea trei căni pe zi între mese.

Coada-racului - infuzie din 10 g de plantă uscată la 250 ml de apă clocotită. Se bea 500 ml de ceai pe zi.

Cimbrisorul - infuzie din 15 g de plantă uscată la 250 ml de apă. Se bea 500 ml pe zi.

Cimbrul - infuzie din 20 g de plantă uscată la 250 ml de apă clocotită. Se bea 500 ml de ceai pe zi.

Crețișoara - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se bea 250 ml de ceai pe zi.

Dragaveiul - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se bea 250 ml de ceai pe zi.

Fasolea - decoct dintr-o linguriță de teci de fasole la o cană de apă. Se bea trei căni pe zi.

Fumarița - infuzie din 5 g din părțile aeriene florifere ale plantei, la o cană de apă. Se bea o infuzie la două zile.

Ghințura galbenă - tinctură medicinală obținută din 5 g rizom sau rădăcini mărunțite la 100 ml de alcool etilic. Se administrează 10 picături pe zi cu 30 minute înaintea meselor principale.

Gulia - suc proaspăt extras din rădăcină, administrat înaintea meselor.

Iarba mare - decoct din 2 linguri de pulbere din rădăcină la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute, se strecoară și se beau călduț 3-4 căni pe zi.

Iarba-șarpelui - tinctură medicinală obținută din 30 g de flori la 100 g de alcool etilic. Se administrează câte 10 picături în ceai în fiecare zi.

Pelinul alb - tinctură medicinală din 30 g din părțile aeriene florifere la 30 ml alcool de 70°, se lasă 24 ore, se adaugă apoi 200 ml ulei și se fierbe ușor în baia de apă timp de 3 ore; se lasă în repaus 3 zile. Se administrează 10 picături pe zi.

Sparanghelul - suc proaspăt obținut prin macerarea plantei, simplu sau în amestec cu: suc de morcov - 300 g, spanac - 100 g, sfeclă - 90 g, sparanghel - 120 g.

Troscotul - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Țintaura - infuzie din 10 g de plantă uscată la 250 ml de apă. Se beau zilnic 500 ml.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

ANGELICĂ (*Angelica archangelica*) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

Alte denumiri populare: aglică, antonică, buciniș, cucută mare.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, bienală sau perenă, ce prezintă în sol un rizom gros, napiform, multicapitat brun, cu striții circulare, din care se desprind rădăcini adventive lungi. Tulpina aeriană robustă, erectă, cilindrică,

fin striată, glabră, înaltă până la 150-300 cm. Frunze de 3 ori penat-sectate, mari, lungi de 60-90 cm, cu foliole ovate, inegalerate, din care cea terminală este trifoliată. Teaca frunzelor este mare, umflată și striată. Flori alb-verzui, cu caliciul redus, grupate în umbel mari, globuloase, lipsite de involucri. Fructe, diachene elipsoidale, aripate lateral, costate.



ANGELICĂ

Ecologie și răspândire: crește spontan în etajul montan și subalpin (500-1500 m altitudine), prin locuri stâncoase și umede, în chei, malul pâraielor, în turbării, la margini de pădure.

Organul vegetal utilizat: rizomul cu rădăcini (*Rhizoma cm radicibus Angelicae*)

Perioada de recoltare: primăvara (III-IV) sau la sfârșitul verii - începutul toamnei (VIII-X).

Principii active: cumarine (ostol, ostenol, umbeliferonă, umbelipirenină), furanocumarine (archangelică, imperatorină, angelicină, xantotoxol, xantotoxină, bergapten, oxipecedanină, ostrutol etc.), acizi

organici (cafeic, clorogenic, chinic, angelic, malonic, succinic, fumaric, oxalic, citric, aconitic), acizi grași (linoleic, palmitic, behenic, petroselic), vitamina B₁, taninuri.

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, dispepsie, balonare, enterită, tuse, tratarea isteriei, nevralgii, reumatism, erupții tegumentare, astenie, vomismente, anemii.

ANGHINARE (*Cynara scolymus*) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: anghină, angină.

Cum recunoaștem planta?

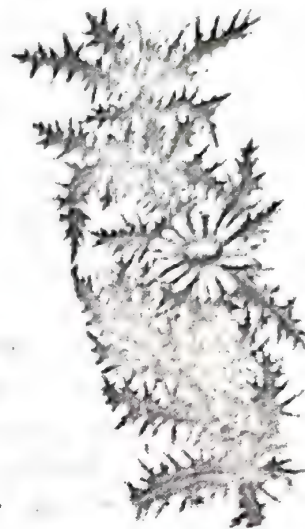
Plantă erbacee perenă (în cultură se comportă ca anuală, bianuală) cu rădăcini adventive, puternice, profunde, care pornesc din rizomul subteran. Tulpina groasă, erectă, puternic ramificată, înaltă până la 2 m, cu peri deși, moi. Frunzele bazale dispuse în rozetă, mari, până la 1-1,20 m lungime, cu petiolul puternic și nervura mediană îngroșată. Din anul doi apar frunze, alterne. Lamina penat-sectată sau fidată, cu 5-8 perechi de segmente lanceolate, din nou sectate, terminate printr-un vârf ascuțit, uneori spinos. Fața superioară verde-deschis, cea inferioară cu peri deși, lungi, albi-cenușii. Flori tubuloase, roșii-violacee, grupate în calatidii mari, globuloase (4-5 cm diametru), cu involucru constituit din 4-5 rânduri de hipsofile ghimpoase. Fruct, achenă ușor turtită lateral, cenușie-brună cu pete negricioase.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată numai în sudul țării - județele Ialomița, Ilfov, Teleorman, Giurgiu, Olt, Dolj.

Organul vegetal utilizat: frunzele complet dezvoltate (*Folium Cynarae*) când au 30-35 cm.

Perioada de recoltare: VI-IX și se usucă imediat.

Principii active: cinarină, acid clorogenic, malic, lactic, glicerol, glicolic, polifenoli, flavonozide (cinarozidă, acolinozidă), cinaropictină, glicozidele A și B, mucilagii, tanoizi, pectine, zaharuri.



ANGHINARE

Boli în care este utilizată - uz intern: angină pectorală, angiocolită, anorexie, ateroscleroză cu sau fără hipertensiune, ciroză hepatică, colecistită, colică abdominală, colită, constipație, diabet, diskinezie biliară, dispepsie, enterită, enterocolită, febră, hemoizi, hepatită cronică, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă cu edem, intoxicație, nefrită, pielită, prurit, uremie, urticarie, vomă.

ANGINĂ PECTORALĂ - durere care apare în crize și este localizată în regiunea inimii, de unde se propagă către stern, umărul stâng, brațul stâng, până la ultimele degete ale mâinii stângi, alteori către gât și omoplat. Durerea este adesea asociată cu respirație grea (dispnee), tahicardie (puls accelerat), aritmie.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, ardeii iute, cimbrisorul, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, feniculul, izma bună, lumânărica, napul, păducelul, prazul, roinița, rostop

pasca, socul, talpa-gâștei, teiul argintiu, traista-ciobanului, trandafirul, valeriana, vinerița, vâscul.

REȚETE - UZ EXTERN

Ardeiul iute - fructul mărunțit, umezit și încălzit se aplică pe gât.

Prazul - cataplasme cu frunze fierte aplicate calde în zonele dureroase (gât, omoplat).

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 500 ml de apă clocotită, după care se lasă în repaus 20-30 de minute, iar după filtrare se bea o parte dimineața pe stomacul gol, iar restul în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Coada-calului - decoct din 2 g de tulpini sterile (verzi) la 200 ml de apă clocotită. Se bea 1-2 căni pe zi.

Napul - decoct din 100 g rădăcini tuberizate tăiate felii la un litru apă sau lapte. Se fierbe 20-30 minute, se lasă la răcit și se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Păducelul - infuzie din 2-3 g de frunze, flori și fructe la o cană clocotită. Se bea o cană pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate pulbere plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară. Se iau câte 1-2 linguri la 3 ore.

Traista-ciobanului - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă sau plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Trandafirul - miere de trandafir preparată din 100 g petale proaspete peste care se toarnă o jumătate de litru de apă în clocot, se acoperă și se lasă până se răcește; se strecoară; peste soluția obținută se toarnă 5 părți alcool 60° și 1 kg de miere de albine. Se iau 2-3 lingurițe pe zi.

Vinerița - infuzie dintr-o lingură și jumătate de plantă la un litru de apă dată în clocot.

Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se bea 100-200 ml de 3 ori pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 1-2 g frunze și tulpini tinere fragmentate la 100 g de apă. Se bea zilnic 2-3 cești de macerat. Se mai poate folosi sub formă de pulbere 1-1,5 g la 24 ore.

CEAIURI MEDICINALE COMPLEXE

A. Talpa-gâștei - partea aeriană a plantei (30 g), *izma bună* - frunze (20 g), *coada-racului* - partea aeriană a plantei (10 g), *cimbrisor* - partea aeriană a plantei (10 g), *roiniță* - frunze (20 g), *soc* - flori (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi în timpul crizelor.

B. Talpa-gâștei - partea aeriană a plantei (30 g), *coada-șoricelului* - partea aeriană a plantei (20 g), *coada-racului* - partea aeriană a plantei (20 g), *lumânărică* - flori (10 g), *valeriană* - rădăcină (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

C. Teiul argintiu - flori (50 g), *păducelul* - flori (10 g), *socul* - flori (10 g), *feniculul* - fructe (10 g), *valeriana* - rădăcină (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se bea 1-2 căni în timpul crizei.

ANGIOCOLITĂ - boală datorată inflamației căilor biliare intrahepatice și extrahepatice. Se întâlnește în diverse infecții intestinale (febra tifoidă), precum și în bolile însoțite de tulburarea scurgerii bilei prin căile biliare (calculi pe coledoc, tumoare a capului pancreasului).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, cicoarea, cimbrisorul, cimbrul, crușinul, dracila, frasinul, sunătoarea.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 500 ml de apă clocotită. Se lasă

701060

"CH. ASACHI"
IASI

în repaus 20-30 de minute și apoi se filtrează. Se bea o parte dimineața pe stomacul gol, iar restul în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Cicoarea - decoct din două lingurițe de rădăcină mărunțită la 200 ml de apă rece. Se fierbe 5 minute. Se bea cald în trei reprize, înaintea meselor principale.

Cimbrișorul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la 500 ml de apă. Se beau 50-200 ml pe zi.

Cimbrul - infuzie din două lingurițe de plantă uscată la 500 ml de apă. Se beau 50-200 ml de ceai zi.

Crușinul - decoct dintr-o linguriță de coajă mărunțită peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se fierbe la foc mic 15 minute. Se bea seara la culcare.

Dracila - tinctură medicinală din 3 g rădăcini tinere la 100 ml alcool etilic. Se iau trei picături pe zi.

Frasinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la 300 ml apă clocotită. Se bea pe reprize în timpul zilei.

Sunătoarea - infuzie din 20 g plantă uscată la 500 ml de apă. Se bea de 2-3 ori pe zi.

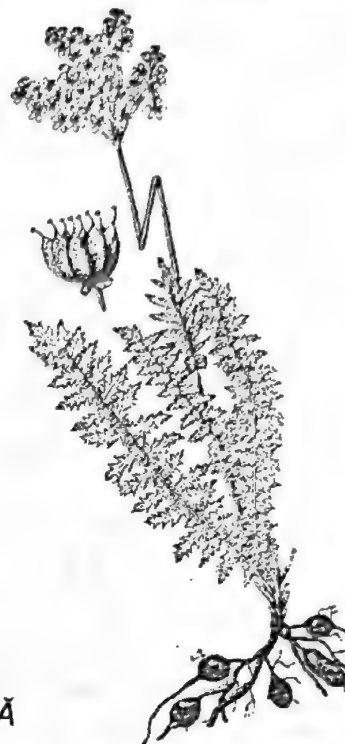
ANGLICĂ (*Filipendula vulgaris* Moench) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: anglică, aglis, agrice, balabon, barba-caprei, cârțițe, coada-mielului, feregea albă, ferigea albă, iarba-cuforilor, iarbă neagră, iglice, mărgăritar, mărcuțele, smeoale, taulă, teișor, tetrici, turiță albă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, cu rădăcini adventive, lung-fusiforme, tuberizate, pornite dintr-un rizom subțire. Tulpină erectă simplă, rar ramificată, înaltă până la 80

cm. Frunze penat-sectate, glabre sau păroase. Flori albe-gălbui sau roz palide, plăcut mirositoare, grupate într-o inflorescență. Înfloarește V-VII. Fruct apocarpic.



ANGLICĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită în toată țara, prin pajiști uscate, coaste înșorite, stepe, poieni, luminișuri de pădure.

Organul vegetal utilizat: floarea.

Perioada de recoltare: VIII-IX.

Principii active: hiperină, avicularină, spirozid, izosalicină, vanilină, heliotropină, ceruri, taninuri.

Boli în care este utilizată - uz intern: astm, mărirea diurezei, diaree și hemoroizi; **uz extern:** dureri hemoroidale și eczeme.

ANIN NEGRU (*Alnus glutinosa*) - Fam. Betulaceae

Alte denumiri populare: anin, alin, aninis, arin negru.

Cum recunoaștem planta?

Arbore foios, frecvent arbustiv, cu o tulpină dreaptă, înaltă până la 20-30 m. Scoarța, la tinerețe, netedă, cenușie, iar după 15-20 ani formează un ritidom negricios.

Frunze obovate sau aproape rotunde, cuneate la bază, cu vârful obtuz, trunchiat sau emarginat, spre bază cu marginea întreagă, în rest neregulat-dublu-serată, lungi de 6-10 cm, pețiolate, alterne, lipicioase în tinerețe, glabre. Flori unisexuat-monoice, grupate în amentii, cei masculini cilindrici, bruni-violeți, lungi de 6-12 cm, sunt grupați câte 3-5 în raceme; cei femeli, scurți, cu flori lipsite de perigon, stigmat roșii-brune, dispuși în raceme, se află sub cei masculini. Fructele sunt niște samare pentagonale mici.

Ecologie și răspândire: întâlnit în lunci, depresiuni, văile râurilor, în zona de câmpie și dealuri, de unde urcă până în etajul montan inferior.

Organul vegetal utilizat: scoarța, amentii, mugurii, frunzele tinere.

Perioada de recoltare: în funcție de organul vegetativ utilizat, de primăvară până toamna.

Principii active: substanțe tanante, protalină (taraxerol), alnulină (taraxeron), lupeol, o triterpenă (scoarța); cvercitrină, substanțe tanante (frunzele).

Boli în care este utilizată - uz intern: febră, diaree, dureri de stomac; **uz extern:** pentru oprirea secreției de lapte la sfârșitul lăuziei, ulcerății ale pielii, leucoree, tonifierea mucoasei bucale și a gingiilor, hemoragii externe, reumatism, transpirație și opăreli la picioare, dureri de măsele, gingivite, ulcerății.

ANOREXIE - lipsa poftei de mâncare

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrelele, anasonul, angelica, anghinarea, busuiocul, cervana, cimbrisorul, cicoarea, chimenul, coada-șoricelului, coriandrul, crusătea, dracila, feniculul, ghințura galbenă, hameiul, ienupărul, isopul, izma bună, lichenul de piatră, lumânărica, măghiranul, mărul, morcovul, obligeana, păpădia, pelinul alb, porumbarul, roinița, schinelul, șovârvul, talpa-

gâștei, tarhonul, trifoiștea de baltă, troscotul, țințaura, ungurașul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Albăstrelele - infuzie din 2-3 g de flori la 200 g de apă. Se bea 2-3 cani pe zi înaintea meselor principale.

Anasonul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană de apă (250 ml). Se bea câte o cană de infuzie caldă, înainte de mese.

Angelica - infuzie din 2-5 g de rizom la 250 ml de apă. Se bea o jumătate de cană de ceai înaintea meselor principale.

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de frunze la 500 ml de apă clocotită. Se lasă în repaus 20-30 minute și apoi se filtrează. Se bea o parte dimineața pe stomacul gol, iar restul în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la 200 ml de apă clocotită. Se bea câte 2-3 ceaiuri pe zi.

Cervana - decoct dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 5 minute la foc moale, apoi se strecoară. Se bea 2 cani pe zi cu circa 15 minute înainte de masă.

Cimbrisorul - infuzie din 2 g de plantă la 200 ml de apă. Se bea 50-200 ml de ceai pe zi.

Cicoarea - infuzie din 3 g din partea aeriană a plantei la 500 ml de apă. Se bea 500-600 ml de ceai pe zi.

Chimenul - infuzie dintr-o linguriță și jumătate de fructe la o ceașcă de apă. Se bea 1-2 cești pe zi, înaintea meselor principale. Se utilizează și sub formă de pulbere, 2-4 g în 24 ore.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță din plantă și flori la o cană de apă (250 ml). Se bea 200-300 ml de ceai pe zi.

Coriandrul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană de apă clo-

cotită (250 ml). Se bea câte o cană de infuzie caldută înainte de mese.

Crusătea - infuzie dintr-o linguriță de semințe peste care se toarnă o cană de vin (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea o jumătate de cană înainte de masă.

Dracila - tinctură din 5 g de scoarță de pe tulpinile tinere, mărunțită la 100 ml de alcool etilic. Se consumă în ceai 15-20 picături pe zi.

Feniculul - infuzie din 5-6 fructe la o cană de apă (250 ml) pentru sugari și o jumătate linguriță de fructe la 250 ml de apă pentru adulți. Se bea 2 ceaiuri pe zi.

Ghințura galbenă - pulbere din rădăcini - 2 g în 24 ore.

Infuzie sau decoct dintr-o jumătate de linguriță de rădăcini la o cană de apă (250 ml). Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor principale.

Tinctură din 20 g de rădăcini macerate 7-8 zile în 100 ml alcool. Înainte de mese se iau 5-10 picături pentru copii și 10-15 picături pentru adulți.

Sirop. Peste o lingură de rădăcini se adaugă 150 ml de apă în clocot și, se lasă la macerat 6 ore, după care se filtrează. Se adaugă 1/4 kg de zahăr, se fierbe și se filtrează din nou. Se iau 3-4 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri mărunțite la o cană de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi înainte de mese cu 25-30 de minute.

Ienupărul - decoct din 10-20 galbule (fructe false) la un litru de apă. Se bea 2 căni pe zi.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi înainte de mese.

Izma bună - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite (pulbere) la o cană de

apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Lichenul de piatră - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Pentru neutralizarea acidității se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea câte un sfert de cană, înainte de mese.

Lumânărica - infuzie sau decoct dintr-o jumătate de linguriță de rădăcini la o cană de apă (250 ml). Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor principale.

Măghiranul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi, înainte de mese.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură și jumătate de rizom uscat, mărunțit sau pulbere, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe plantă întreagă (frunze, rizom, rădăcină), uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Pelinul alb - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Porumbarul - infuzie dintr-o lingură de flori și fructe la o cană (250 ml) de apă. Se fierbe 20 minute și apoi se strecoară. Se administrează de 2-3 ori pe zi, luându-se din 3 în 3 ore câte o lingură.

Roișița - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere frunze la un litru de vin fierbinte. Se acoperă până se răcește și apoi se strecoară. Se bea câte o ceașcă dimineața.

Schinul - infuzie din 1,5-3 g sau macerat apos la rece din 5 g din părțile aeriene ale plantei la 250 ml apă. Se bea 250 ml ceai

la o jumătate de oră înainte meselor principale.

Șovârful - infuzie dintr-o linguriță din partea aeriană a plantei la o cană (200 ml) de apă. Se beau 3 pahare de ceai pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei la o cană (200 ml) de apă. Se beau 1-2 căni de ceai pe zi, dintre care una seara.

Tarhonul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă peste care se toarnă o cană de apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

Trifoistea de baltă - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană (200 ml) de apă. Se bea câte o cană de ceai înainte celor două mese.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană (200 ml) de apă. Se bea o ceașcă cu ceai cu o jumătate de oră înainte meselor. Siropul se obține din infuzia preparată din 2 linguri de plantă la 1000 ml de apă, la care se adaugă, după filtrare 1/3 kg de zahăr. Copiilor li se administrează câte un păhărel înainte meselor principale.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană de apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Ungurașul - infuzie din 2 linguri de plantă mărunțită la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o lingură înainte de mesele principale.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de frunze sau rădăcini la o cană (250 ml) de apă. Se beau 3 pahare de ceai pe zi.

CEAI TONIC APERITIV

Se amestecă în părți egale rădăcini de *ghințură*, rizomi de *obligeană*, părțile aeriene ale plantei de *țintaură*, *schinel*, *pelin alb*, fructe de *măceș* și *coriandru*.

Infuzia se face dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

ANTIDIUREZĂ - boală care se manifestă prin reducerea debitului urinar la circa 100 ml în 24 ore, până la suprimarea lui (anurie).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, albăstrelele, anghinarea, brusturele, cireșul, ciuboțica-cucului, coada-călugărului, coada-șoricelului, fasolea, frasinul, ienupărul, măceșul, merișorul, mesteacănul, osul-iepurelui, pădăria, pinul, pirul, plopul, porumbarul, porumbul, sunătoare, traista-ciobanului, trei-frați -pătați, troscotul, urzica, vâscul, zămoșita.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Albăstrelele - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se bea un sfert de cană, cu 20 de minute înainte de masă.

Anghinarea - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Brusturele - infuzie sau macerat la rece, 6-8 ore, din 2-4 linguri de rădăcini la un litru de apă. Această cantitate se bea în cursul unei zile.

Cireșul - decoct din 2 linguri de cozi de cireșe la o jumătate litru de apă, cantitate minimă care se bea în cursul unei zile.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană de apă (250 ml), la care se adaugă și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 2-3 căni pe zi.

Coada-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă la 1 litru și jumătate de apă. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

Fasolea - decoct dintr-o lingură de teci la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi. Extracția dublă: 4 linguri de teci se lasă peste noapte la macerat la rece, apoi se face decoctie până ce volumul de lichid scade la jumătate. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Frasinul - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Ienupărul - decoct din 10-20 boabe (fructe false) la un litru de apă. Se bea în cursul unei zile. Nu se va administra în timpul sarcinii la femei și nici bolnavilor cu leziuni renale.

Măceșul - infuzie sau decoct prin fierbere timp de 10 minute din 2 linguri de fructe la 1/2 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Merișorul - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi. Extracție dublă: macerarea la rece timp de o oră a 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă; se filtrează, apoi cu frunzele extrase la rece se va face un decoct în 100 ml de apă. Cele două soluții extractive se amestecă. Se ia la 3-4 ore câte o lingură. Se va evita administrarea în timpul sarcinii.

Mesteacănul - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). Când temperatura apei a ajuns la 40° C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se filtrează după 6 ore. Se bea 2-3 căni pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze sau plantă la o cană de apă (250 ml). Decoct din 1-2 lingurițe de rădăcini mărunțite la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă (250 ml). Se bea 3 căni pe zi.

Pirul - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de rizom mărunțit la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Plopul - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi. Infuzie din patru linguri de plantă la o cană de apă. Se ia câte o lingură la 3 ore.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi. Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI DIURETICE COMPLEXE

A. Albăstrele - flori, merișor - frunze, mesteacăn - frunze, coada-calului - planta verde sterilă, pir - rizomi, osul-iepurelui - rădăcină, măceș - fructe, porumb - mătase, toate în părți egale.

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

B. Coada-calului - planta verde sterilă, zămoșiță - planta, partea aeriană, cireș - cozi de fructe, porumb - mătase, coada-șoricelului - planta, toate în părți egale. Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

C. Mesteacăn - frunze (40 g), vâsc - frunze (20 g), coada-calului - planta (40 g).

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă. Se bea 3 căni pe zi.

D. Traista-ciobanului - planta, coada-calului - planta, ambele în părți egale.

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

E. Mesteacăn - frunze (50 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *porumb* - mătase (30 g), toate în părți egale.

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

F. Troscot - planta (30 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *rizom* (30 g), *măceș* - fructe (20 g), toate în părți egale.

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau la prânz 1-2 căni calde.

G. Coada-șoricelului - flori (10 g), *porumb* - flori (10 g), *afin* - frunze (30 g), *coada-calului* - planta verde (20 g), *sunătoare* - planta (15 g), *fasole* - teci (15 g).

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea o cană, seara la culcare, caldă.

H. Coada-calului - planta (20 g), *osul-iepurei* - rădăcină (20 g), *măceș* - fructe (20 g), *ienupăr* - fructe (10 g), *cireș* - cozi de fructe (20 g).

Infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

I. Coada-șoricelului - flori (15 g), *mesteacăn* - frunzele (30 g), *urzică* - frunze (15 g), *coada-calului* - planta (20 g), *osul-iepurei* - rădăcină (10 g), *ienupăr* - fructe 910 g).

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

ANURIE - v. ANTIDIUREZĂ

ANXIETATE - stare de neliniște, mai mult sau mai puțin conștientă, ce produce o puternică tensiune interioară, neplăcută și manifestată prin nesiguranță, neliniște și un adevărat șir de tulburări neuro-vegetative ca dispnee, transpirație, paloare, tahicardie etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: levănțica, obligeana, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se administrează 250 ml de ceai pe zi.

Obligeana - macerat sau decoct din 2-5 g de rizom mărunțit. Se administrează 3 linguri de ceai pe zi înaintea meselor principale.

Valeriana - se folosește sub formă de pulbere (1-2 g/24 ore), în infuzie (2-3 g) din florile plantei, la o cană de apă. Se bea o cană de ceai pe zi.

Tinctură din 15-25 de picături administrate de 2-3 ori pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 2 lingurițe frunze mărunțite la o jumătate de litru de apă, se lasă 8 ore, se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

APOPLEXIE - boala se manifestă prin pierderea bruscă a cunoștinței, cauzată de obicei de o hemoragie cerebrală. Popular este cunoscută sub numele de dambla.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: angelica, cimbrul, coada-calului, coada-șoricelului, coada-racului, isopul, levănțica, măghiranul, roinița, rozmarinul, salvia, sunătoarea, ștevia de munte, tătâneasa, valeriana, vâscul, ventrilica, vioreaua.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrul - infuzie din 200 g din plantă la 1 litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - părțile aeriene ale plantei (50 g), *coada-calului* - părțile aeriene ale plantei verzi (sterile) (50 g) fierte într-un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Salvia - infuzie din 2-4 g din partea aeriană a plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau zilnic 2 cești de ceai pe zi.

Vâscul - macerat preparat la rece (8-12 ore de macerat) din 1-2 g frunze și tulpini tinere mărunțite la 100 g de apă. Se bea zilnic timp de 6 săptămâni câte 3 cești, apoi timp de 3 săptămâni câte 2 cești și timp de 2 săptămâni, câte o ceașcă.

Angelica - rădăcină, *coada-racului*, *măghiranul*, *ștevia de munte*, *rozmarinul*, *salvia*, *vioreaua*, *isopul* - partea aeriană, *odoleanul* - rădăcină, *levănțica* - flori, amestecate în părți egale. Se pun 2-5 g la 250 g de apă care se fierbe în clocot și se lasă 3 minute. Se bea 2-3- căni pe zi.

Sunătoarea, *levănțica*, *roinița*, *rozmarinul*, *salvia*, *ventrilica* - infuzie din 2-4 g din părțile aeriene ale acestor plante la 250 g de apă fierbinte. Se lasă să stea 30 de minute. Se bea în timpul dimineții și al după-amiezii câte o ceașcă.

REȚETE - UZ EXTERN

Cimbrul - infuzie din 200 g din plantă la 1 litru de apă. Se lasă plantele în apă peste noapte, se încălzește infuzia a doua zi și se toarnă în apa de baie. Durata băii de șezut este de 20 minute.

Coada-șoricelului, *coada calului* - infuzie din 100 g din amestecul părților aeriene la 1 litru de apă, care se toarnă la o baie. Pentru băi se lasă plantele în apă peste noapte. Durata băii este de 20 minute.

Tătăneasa - frunzele sunt opărite și învelite într-o pânză sau tifon ce se aplică local.

ARDEI (*Capsicum annum* L.) - Fam. Solanaceae

Alte denumiri populare: ardei borcănos, ardei iute, ardei lung, ardei roșu, beșică, boia, chiparcă, chipăruș, chiper, chiperat, chiper iute, chier lung, paprică, tiuper amar, tiuper dulce, piper turcesc, piper roșu.

Cum recunoaștem planta?

Rădăcină pivotantă, tulpina aeriană ramificată, înaltă de 40-200 cm. Frunze

simple, lanceolate cu pețiol lung. Flori hermafrodite, albe, solitare, dispuse câte două la locul de ramificare a tulpinii. Fructul o bacă de dimensiuni diferite
Organul vegetal utilizat: fructul (*Fructus Capsici*).

Ecologie și răspândire: plantă cultivată.

Perioada de recoltare: când fructul este la maturitate.

Principii active: substanțe colorante (capsorubina, capsantina, zeaxantina, flavonoide, luteina, criptoxantina), capsaicina, vitamina B și C.

Boli în care este utilizată - uz intern: avitaminoze, alcoolism; **uz extern:** combate oboseala corzilor vocale, reumatism, degerături, alergii, angină pectorale.

ARITMIILE CARDIACE - tulburări ale ritmului normal de contracție a inimii. Creșterea ritmului cardiac peste 70-80 bătăi pe minut se numește *tahicardie*, iar scăderea sub 68 bătăi pe minut se numește *bradicardie*.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: păducelul, talpa-gâștei, ungurașul.

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie din fructe, flori și fructe, 20 g la 200 ml de apă. Se bea o cană în cursul unei zile.

Talpa-gâștei - infuzie din 15 g plantă mărunțită la 200 g de apă, din care se consumă 3-5 linguri pe zi.

Ungurașul - infuzie dintr-o lingură sau două de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi înaintea meselor.

ARMURARIU (*Silybum marianum*) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: argințică de grădină, armurar, buruiana-armurării, crăpușnic, scaiul Sf. Mării, scai peștiș.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, anuală sau bienală, cu o rădăcină fusiformă, tulpina erectă, înaltă





până la 1,5 m, de obicei ramificată. Frunze alungit-ovate, până la 15 cm, glabre, alb-pătate în lungul nervurilor, cu nervurile prelungite marginal în câte un ghimpe mai lung, între care se găsesc alții mai scurți. Flori tubuloase roșii, grupate mai multe la un loc, cu foliolele involucrului terminate în ghimpi. Fructe achene cilindrice, netede, cu papus.



ARMURARIU

Ecologie și răspândire: plantă spontană și cultivată mult în sudul țării.

Organul vegetal utilizat: fructul (*Fructus Cardui Mariae*).

Perioada de recoltare: la maturitatea fructului (IX).

Principii active: saponozide, silimarină, acid fumaric.

Boli în care este utilizată - uz intern: tratarea bolilor de ficat, hepatită epidemică cronică, boli ale splinei, pleurezie.

ARNICĂ (*Arnica montana* L.) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: carul-pădurilor, carul-zânelor, ciudă, cujdă, iarba-soarelui, podbal de munte, roit, tabacu-câmpului, țâța-oilor.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, cu un rizom cilindric gros, din care pornesc rădăcini fibroase. Tulpina aeriană erectă, cilindrică, simplă, rar ramificată, cu peri scurți, terminată cu o inflorescență. Frunze bazale ovate eliptice, sesile, glabre sau cu peri aspri, dispuse în rozetă; frunze tulpinale mici, opuse. Flori galbene, dispuse într-un calatidiu, cele marginale ligulate, iar cele din centru tubuloase. Fructele sunt achene păroase, cu papus negru.



ARNICĂ

Ecologie și răspândire: în regiunea subalpină, rar în zona alpină, prin fânețe și pășuni umede, rar prin poieni și tufărișuri, în tot lanțul carpatic.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Arnicae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: acizi grași (50%), (palmitic, linoleic, miristic, angelic), alcooli triterpenici (arnidol, faradiol), compuși monoterpenici oxigenați (terpin izobutirat de timil) etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: diskinezie biliară, insuficiență cardiacă,

metroragie, antidiareic, cicatrizant, acțiune sedativă; **uz extern:** laringită, traheite, contuzii, dermatoză inflamatorie, plagă.

AROMATERAPIE - ramură a teraputicii, de inspirație naturistă, și mai precis fitoterapeutică, care urmărește ameliorarea sau vindecarea diverselor boli, pe calea aromelor și a parfumurilor, respectiv pe calea unor produși volatili și odoranți, extrași în majoritatea cazurilor din plante aromatice, produși care ni se prezintă fie sub forma unor esențe naturale, fie a unor uleiuri esențiale.

Uleiurile medicinale aromatice folosite în scopuri terapeutice se obțin prin macerarea plantelor în cauză, timp de 4-5 săptămâni.

În continuare sunt prezentate câteva uleiuri volatile recomandate pe grupe de afecțiuni.

1. Afecțiuni ale aparatului cardio-vascular
Afecțiuni circulatorii: ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*); ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*); ulei volatil de cimbru (*Aetheroleum Thymi*).

2. Afecțiuni ale aparatului digestiv
Enterocolite și colici abdominale: ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*); ulei volatil de cimbru (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*); ulei volatil de mușetel (*Aetheroleum Chamomillae*); ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de roiniță (*Aetheroleum Mellisae*); ulei volatil de coriandru (*Aetheroleum Coriandri*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*).
În afecțiuni hepatice: ulei volatil de lămâie (*Aetheroleum Citri*); ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de

rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*); ulei volatil de izmă (*Aetheroleum menthae*).

3. Afecțiuni ale aparatului genito-urinar
Amenoree: ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*); ulei volatil de mușetel (*Aetheroleum Chamomillae*); ulei volatil de șovârv (*Aetheroleum Origan*); ulei volatil de cimbru (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*).

Dismenoree: ulei volatil de anason verde (*Aetheroleum Anisi*); ulei volatil de mușetel (*Aetheroleum Chamomillae*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*); ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*); ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*).

Albuminurie: ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*).

Litiază renală: ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*).

Litiază urinară: ulei volatil de lămâie (*Aetheroleum Citri*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*); ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*).

4. Afecțiuni ale căilor respiratorii și pulmonare

Se recomandă: ulei volatil de anason (*Aetheroleum Anisi*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*); ulei volatil de jneapăn (*Aetheroleum Pini Montanae*); ulei volatil de brad (*Aetheroleum Abiet*); ulei volatil de cimbru de grădină (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*); ulei volatil de isop (*Aetheroleum Hyssopi*); ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*).

5. Afecțiuni ale sistemului nervos central
Sedative: ulei volatil de măghiran (*Aetheroleum Majoranae*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*).



Migrene: ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*); ulei volatil de jenapăn (*Aetheroleum Pini Montanae*); ulei volatil de brad (*Aetheroleum Abietii*).

Astenie: ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de cimbru de grădină (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de isop (*Aetheroleum Hyssopi*); ulei volatil de măghiran (*Aetheroleum Majoranae*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*).

REȚETE AROMATERAPEUTICE

Pentru migrene, dureri de cap, guturai
Ulei de mentă (izmă) - 10 g, ulei de fenicul - 5 g, ulei de jneapăn - 5 g, ulei de brad - 10 g, glicerină - 20 g, spirt eterat - 50 g.
Cu acest amestec se ung fruntea și tâmpilele, de 2-3 ori pe zi, după prealabilă ungere a locurilor în cauză, cu vaselină sau lanolină, pentru a preveni descuarea pielii.

Pentru dureri reumatice

Ulei de ardei - 150 g, ulei de brad - 5 g, ulei de șovârv - 3 g, ulei de mușețel - 3 g, ulei de ienupăr - 10 g.
Cu acest amestec se fac frecții la locul dureros.

Pentru bronșită și stări gripale

Ulei de jneapăn - 1 g, ulei de fenicul - 1 g, ulei de mentă (izmă) - 2 g, ulei de salvie - 1 g, ulei de eucalipt - 2 g, ulei de cimbru - 1 g, alcool etilic - 100 g.

Se vor dizolva 25 de picături din acest amestec, în puțină apă caldă, care va fi înghițită de 3 ori pe zi.

ARSURI - leziuni ale țesuturilor produse de acțiunea temperaturii ridicate, a unor substanțe chimice, curentului electric, razelor solare, razelor Röntgen.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arnica, coada-șoricelului, cartoful, cătina albă, dovleacul, fasolea, frasinul, gălbenelele, gutuiul, inul, izma bună, lămâia,

levănțica, morcovul, mușețelul, nalba-creață, năsturelul, nukul, plopul negru, salcâmul, schinelul, socul, stejarul, sunătoarea, tătăneasa, volbura.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la o cană de apă. Se fac spălături, băi locale și comprese.

Cartoful - cataplasme cu tuberculi cruzi rași.

Cătina albă - unguent local cu ulei extras din fructe.

Dovleacul - cataplasme cu pulpă crudă zdrobită care se pune pe locul afectat, apoi se bandajează.

Fasolea - cataplasme cu boabe fierte și strivite care se aplică local.

Frasinul - infuzie din 100 g flori sau frunze, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică spălături locale.

Gălbenelele - infuzie din 15-20 g de flori la un litru de apă clocotită. Se fac băi sau se pun comprese locale.

Tinctură din 20 de flori macerate 8 zile, în 100 ml alcool; se pun comprese cu 10 g tinctură, la 100 ml apă fiartă și răcită.

Gutuiul - macerat la rece dintr-o linguriță de semințe la o cană de apă. Timpul de macerare 4 ore. Se aplică comprese locale de mai multe ori pe zi.

Inul - ulei de in amestecat cu același volum de apă de var, într-o sticlă curată, până se formează un lichid alb-lăptos cu care se ung zonele cu arsuri.

Izma bună - decoct sau infuzie din 200-300 g frunze uscate la 3 litri de apă. Se aplică comprese locale.

Levănțica - macerat, un pumn de flori la 1 litru de alcool. Se lasă la temperatura camerei 14-15 zile. Pe locul afectat se aplică compresii.

Morcovul - cataplasme cu rădăcini rase sau frunze zdrobite; decoct proaspăt din frunze. Se aplică băi locale sau comprese.

Mușețelul - infuzie preparată din 20 g flori la 250 g de apă. Se administrează sub formă de băi locale.

Ulei preparat din 20 g flori mărunțite care se umectează cu 2 linguri alcool, timp de 2-3 ore, după care se adaugă 200 ml de ulei și se fierbe pe baie de apă timp de 2-3 ore, agitându-se din când în când. Se filtrează prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare și se folosește la nevoie pentru pansamente.

Nalba creastă - infuzie din 2-3 lingurițe frunze și flori uscate, bine mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale cu un tampon de vată.

Năsturelul - alifie preparată din 4-6 g suc proaspăt și 30 g unt proaspăt. Părțile se amestecă foarte bine, până la uniformizare, și apoi se ung părțile afectate.

Plopul negru - infuzie din 20 g de muguri de plop la 1 litru de apă. Se fac spălături și băi locale.

Salcâmul - pulbere de flori care se pune pe răni.

Schinul - infuzie din 20 g pulbere de plantă la un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică băi locale.

Socul - infuzie din 30-40 g de flori la 1 litru de apă. Se fac băi locale.

Stejarul - decoct din 3-4 lingurițe de pulbere de scoarță la o cană de apă (250 ml). Se tamponează zona afectată cu această soluție.

Sunătoarea - infuzie din părțile aeriene ale plantei, 30-40 g la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de băi locale sau cataplasme.

Ulei preparat din 20 g de flori mărunțite care se amestecă cu 2 linguri alcool, timp de 2-3 ore, după care se adaugă 200 ml de ulei și se fierbe pe baie de apă timp de 2-3 ore, agitându-se din când în când. Se filtrează prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare și se folosește la nevoie pentru pansamente.

Tătăneasa - decoct din 4-5 linguri de rădăcini mărunțite la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute într-un vas acoperit și apoi se strecoară. Se fac apoi băi locale sau cataplasme.

Volbura - frunzele proaspete se pun pe locul afectat și se bandajează.

CEAI COMPLEX

Arnica - flori (10 g), *mușețel* - flori (20 g), *levănțică* - flori (10 g), *nuc* - frunze (30 g), *izma bună* - frunze (10 g), *stejar* - coajă (20 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană de apă. Se administrează sub formă de comprese.

ARTERIOSCLEROZĂ - v. ATERO-SCLEROZĂ

ARTERITĂ - boală inflamatorie a arterelor medii și mici însoțită adeseori de tromboflebite, ce conduc frecvent spre ischemie acută sau gangrenă. Frigul, umezeala și fumatul sunt factorii favorizanți. Se localizează de preferință la membrele inferioare, debutând cu senzația de greutate la gleznă sau pulpă, care apare la mers.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cătina albă, coacăzul negru, măceșul, mărul, păducelul, pătlagina mare, rostopasca, salvia, sulfina, talpa-gâștei, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Cătina albă - infuzie dintr-o linguriță de fructe zdrobite la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 cani pe zi.

Coacăzul negru - infuzie din două lingurițe de fructe zdrobite la o cană de apă (250 ml). Se beau două cani pe zi.



Măceșul - infuzie sau decoct din două linguri la o jumătate de litru de apă. Se bea 2-3- căni pe zi.

Mărul - 2 lingurițe de oțet de mere la un pahar de 100 ml apă. Se bea de două ori pe zi, înaintea sau în timpul meselor principale.

Păducel - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze, flori sau fructe la 250 ml de apă. Se bea o cană pe zi.

Pătlagina mare - infuzie dintr-o lingură de frunze sau frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 2-3- ore.

Rostopasca - infuzie din 1-3 g din partea aeriană a plantei. Se administrează 2-3 ceaiuri pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță din partea aeriană a plantei la o cană de apă (250 ml). Se bea două căni pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie din 2-3 g din partea aeriană a plantei la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Vâscul - macerat la rece din trei lingurițe de frunze sau din părțile aeriene ale plantei, la o jumătate de litru de apă, lăsându-se să stea circa 8 ore. Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea 2-3 căni pe zi.

ARTRITĂ - inflamația articulațiilor. Ea are diferite forme și cauze printre care: poliartrita reumatismală acută prezentă, de cele mai multe ori, la copii și adolescenți, punând în pericol nu numai articulațiile, dar și inima. Apare ca o complicație a amigdalitei, uneori la scurt timp după aceasta, cu febră, dureri, tumefacție, roșeață în zona încheieturilor afectate.

PLANTELE MEDICINALE ce pot fi folosite: ciuboșica-cucului, coacăzul negru, coada-calului, coada-racului, dovleacul, fragul, frasinul, iarba de soldină, lămâiul, lemnul

dulce, muștarul negru, nukul, obligeana, păpădia, părul, salata, scaiul vânăt, usturoiul, varza albă.

REȚETE - UZ INTERN

Ciuboșica-cucului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se stecoară. Se bea 2-3 căni de ceai pe zi.

Coada-calului - decoct din 1-2 g din părțile aeriene ale tulpinilor (verzi). Se bea o ceașcă de ceai cu o jumătate de oră înaintea meselor.

Coada-racului - infuzie din 1-2 lingurițe din părțile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se bea două căni de ceai pe zi, din două în două ore.

Dovleacul - sucul obținut din pulpa fructului se consumă circa 500 g pe zi.

Fragul - fructele consumate proaspete circa 1 kg pe zi.

Lămâiul - decoct dintr-o lămâie stoarsă, tăiată mărunț la 300 ml de apă; se fierbe într-un vas acoperit timp de 20 de minute, apoi se strecoară, se îndulcește și se adaugă suc de stors. Se bea întreaga cantitate.

Lemnul dulce - infuzie dintr-o linguriță pulbere de rădăcină peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Obligeana - infuzie din 15 g rizom uscat mărunțit sau pulbere de rizom peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Părul - suc de pere, 2-3 pahare pe zi.

Salata - decoct din 60-80 g fruze la un litru de apă; se fierbe 20-25 minute, apoi se strecoară. Se bea 4 căni pe zi.

Scaiul vânăt - infuzie sau decoct din 10 g de plantă la 200 g de apă. Se iau 4 linguri de ceai pe zi, după fiecare masă.

Usturoiul - decoct din 2-3 bulbi (căței) zdrobiți, fierți în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.

Varza albă - un pahar de suc obținut din frunze, care se bea înaintea meselor principale.

REȚETE - UZ EXTERN

Coacăzul negru, frasinul, nukul - frunzele acestor plante, circa 300 g, puse într-o oală de 10-15 l cu apă în clocot. Se lasă câteva minute să dea în clocot, apoi se strecoară apa în vana de baie la temperatura de 37-38°C. Se fac astfel 21 de băi. Se pot repeta după patru luni.

Coada-calului - macerat din 100 g de tulpini verzi, care se lasă în apă rece să se înmoaie peste noapte. A doua zi totul se încălzește. Se face o baie la șezut timp de 20 de minute.

Coada-racului - decoct din 2-3 g de plantă la 250 ml de apă. Se utilizează sub formă de comprese.

Muștarul negru - făina de muștar rezultată din măcinarea semințelor este folosită sub formă de cataplasme. Cataplasmele se prepară astfel: făina de muștar se amestecă cu apă la temperatura camerei 20-30°C și se obține o pastă, apoi se lasă în repaus 10-15 minute; după aceea pasta se aplică pe locul bolnav unde se menține 10-15 minute când se produce revulsia.

ASCARIDIOZĂ - boală parazitară produsă de limbric care se manifestă prin oboseală, mâncărimi anale și nazale, anemie, scăderea în greutate, dureri abdominale, dureri de cap.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada-șoricelului, coriandrul, crușinul, iarba mare, măceșul, năutul, prunul, rodia.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - infuzie din două linguri de flori la 100 ml de apă. Se bea neîndulcit, dimineața, pe stomacul gol.

Coriandrul - infuzie din patru lingurițe din plantă la 100 ml de apă. Se bea dimineața pe stomacul gol.

Crușinul - decoct din 2-5 g din scoarța arbustului. O lingură de coajă mărunțită se opărește în 250 ml de apă, apoi după 15-30 de minute se fierbe la un foc încet timp de 30 de minute; se strecoară. Ceaiul obținut se bea seara la culcare.

Iarba mare - decoct din patru linguri de rădăcină la o cană cu apă. Se beau 3-4 linguri pe zi.

Măceșul - fructele se mărunțesc și se elimină perii prin pulverizare, apoi se amestecă cu miere de albină (două părți măceșe și o parte miere); se iau 2-3 lingurițe pe zi.

Năutul - se fierb 100 g năut și 150 g orez într-un litru de apă timp de o jumătate de oră, apoi se lasă să se limpezească 10 minute. Se beau 3 pahare pe zi.

Prunul - decoct din frunze, 20-30 g la un litru de apă. Se beau trei pahare pe zi.

Rodia - decoct de scoarță și de rădăcină, 30-50 g la un litru de apă. Se beau 2 pahare pe zi.

ASCITĂ - acumulare de lichid în peritoneu (care căptușește cavitatea abdominală).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: bănuțul, bozul, ceapa, crețușca, mesteacănul, păpălăul, pătrunjelul de câmp, pirul, schinelul, stânjenelul, tarhonul, ulmul de câmp, urzică, vulturica.

REȚETE - UZ INTERN

Bănuțul - vin pregătit din 200 g plantă proaspătă la un litru de vin alb. Se lasă la macerat 10-15 zile și apoi se strecoară. Se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Se ia câte o ceașcă în fiecare dimineață.



Bozul - decoct din 2 vârfuri cuțit pulbere de rizom și rădăcini la o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se dă în clocot și apoi se strecoară. Se bea dimineața și seara câte o jumătate de cană.

Ceapa - suc obținut din ceapa proaspătă, o jumătate de păhărel la o ceașcă de lapte dulce cald și îndulcit cu miere. Se lau câte 3 linguri dimineața și seara.

Crețușca - infuzie dintr-o jumătate linguriță până la o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie dintr-o lingură pulbere din frunze la o ceașcă de apă clocotită. Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie dintr-o lingură pulbere din frunze la o ceașcă de apă clocotită. Se lasă 1-2 ore și apoi se strecoară. Se bea caldă între mese.

Păpălăul - macerat din fructe (50 g) la 1 litru de vin. Se bea de câteva ori pe zi o jumătate de pahar.

Pătrunjelul de câmp - infuzie dintr-o linguriță amestec în părți egale din pulbere de plantă și boabe de ienupăr, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Pirul - tinctură din 5-10 g (o linguriță până la o lingură) rizom uscat mărunțit la 250 ml de alcool 40°. Se lasă acoperit la temperatura camerei 7-10 zile. Se strecoară și se bea câte o linguriță înainte de mese.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță pulbere de plantă la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea o jumătate de cană înainte de mese.

Stânjenelul - decoct din 2-3 g pulbere de rizom la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute la foc domol. Se lasă acoperit 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Tarhonul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă peste care se toarnă o cană de apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

Ulmul de câmp - decoct din 2 linguri cu pulbere din scoarță la 1 litru de apă. Se lasă să se răcească și se strecoară. Se bea 4-5 căni pe zi.

Urzica - decoct din 1-2 lingurițe cu pulbere din rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se lasă să se răcească până la caldă și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Vulturica - decoct din 1-2 linguri de plantă proaspătă mărunțită la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 10-15 minute la foc moderat și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

ASTIGMATISM - viciu de refracție în care razele luminoase nu se reunesc niciodată într-un punct unic. Datorită refracției diferite a razelor în diverse meridiane ale ochiului, imaginile apar deformate, bolnavul confundând obiectele și plângându-se de faptul că nu vede bine nici la distanță, nici aproape.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, merișorul.

Afinul - decoct din 2 lingurițe de frunze la 500 g de apă rece, care se lasă peste noapte până dimineața, apoi se încălzește ușor. Se bea trei cești pe zi.

Merișorul - tinctură dintr-o mână de frunze și crenguțe tocate mărunt care se pun în 250 ml de alcool de 90°. Se lasă 6 zile la macerat într-un borcan de sticlă legat cu celofan, apoi se strecoară prin tifon. Se pune câte o linguriță în ceaiul de dimineață.

ASTM BRONȘIC - boală caracterizată prin accese de sufocare, determinate prin

obstrucția bronșică, prin edem, hiper-secreție, spasm și dop de mucus. Spasmul musculaturii netede din bronhiolă poate fi provocat de cauze variate și apare datorită unei stări de excitație crescută a nervului vag sau a unor tulburări alergice locale.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* alunul, amăreala, anasonul, angelica, brânca, brusturele dulce, busuiocul, ceapa, cimbrisorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, ciumăfaia, cârcelul, coada-șoricelului, feniculul, hreanul, iarba mare, isopul, izma bună, lămâia, levănțica, laptele-câinelui, lichenul de piatră, lichenul de prun, lumânărica, mătrăguna, mesteacănul, mușetelul, mutulica, nalba de câmp, nalba mare, negrilica, nemțisorul de câmp, ovăzul, pătlagina, pătrunjelul, plopul negru, pochivnicul, podbalul, ridichea neagră, roinița, salcâmul, salvia, săpunărița, schinelul, silnicul, șovârvul, talpa-gâștei, trandafirul unguraș, usturoiul, usturoița, varza albă, vâscul, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Alunul - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Amăreala - decoct din 1-2 lingurițe din părțile aeriene ale plantei sau din rădăcini la 250 ml de apă. Cantitatea se bea de 5-6 ori pe zi.

Anasonul - infuzie dintr-o linguriță de semințe la o cană de apă (250 ml). Se bea câte o cană după fiecare masă.

Angelica - infuzie din 1-2 lingurițe de rădăcini proaspete tăiate mărunț la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă 10-15 minute. Se bea cantitatea înghițitură cu înghițitură.

Brânca - infuzie dintr-o linguriță de plantă proaspătă bine mărunțită peste care se toarnă o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se

îndulcește cu miere de albine. Se bea înghițitură cu înghițitură.

Brusturele dulce - decoct din 1-2 lingurițe din rizomii și stolonii plantei la 250 ml apă. Se bea o cană pe zi.

Busuiocul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi. Se poate folosi și sub formă de inhalații, câte două inhalații pe zi.

Ceapa - se folosește sucul de ceapă, 100-200 g pe zi sau sub formă de decoct, cu două lingurițe de ceapă tocată la 200 ml de apă. Se beau două căni pe zi.

Cimbrisorul - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie din 2 lingurițe din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau câte 50-200 ml pe zi.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă (250 ml). Se bea treptat în cursul unei zile. Decoct dintr-o lingură de rădăcini mărunțite la o cană de apă (250 ml), la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte una-două linguri la un interval de 2-3 ore.

Ciumăfaia - decoct din 0,5-1 g de frunze la 200 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Se mai folosesc frunze uscate și pisate, sub formă de pulbere (0,2 - 0,6 g) în 24 ore.

Cârcelul - infuzie din 2-3 g de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din două linguri de flori la 500 ml apă clocotită, care se bea caldută și fracționată în 4-5 reprize în cursul unei zile.

Feniculul - infuzie din 1-2 lingurițe de fructe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Hreanul - infuzie din 15-30 g rădăcină tăiată mărunț la un litru de apă fierbinte. Se lasă la macerat 12 ore. Se bea câte o cană între mese.

Iarba mare - decoct din 3-4 linguri de rădăcini la o cană de apă. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Laptele-căinelui - decoct din 1-2 g de semințe la 100 ml de apă rece. Se bea în timpul crizelor.

Lichenul de piatră - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe cinci minute, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 3 căni pe zi, rece.

Lichenul de prun - infuzie din 2-5 g de plantă la 250 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Lumânărica - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană de apă. Se bea în cursul unei zile.

Mătrăguna - tinctură din 20 g rizom mărunțit, macerat în 100 ml alcool timp de 8 zile. Se iau câte 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Mutulica - tinctură din 20 g rizom mărunțit, macerat în 100 alcool timp de 8 zile. Se iau câte 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.

Nalba de câmp - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere de frunze sau rădăcină, sau un amestec proporționat de acestea, peste care se toarnă o cană de 200 ml cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se bea caldă 1-2 căni pe zi.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță din flori și frunze la o cană de apă (250 ml). Rădăcinile se folosesc ca decoct (o lingură la o cană cu apă, la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu). Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte una-două linguri la un interval de 2-3 ori.

Negrilica - decoct din semințe pisate 2-3 g la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Nemțișorul de câmp - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Ovăzul - tinctură obținută din semințe nedezvoltate, măcinate sau pisate, peste care se toarnă alcool 70°. Se lasă la macerat 8-10 zile. Se strecoară și se păstrează în sticle închise la culoare și astupate cu dop. Se iau 20 de picături înainte de mese.

Pătlagina - infuzie din 2-3 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se ia câte o lingură la 2 ore. Se mai folosește și sucul proaspăt.

Pătrunjelul - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri la 200 ml de apă. Se beau două ceaiuri pe zi.

Pochivnicul - infuzie din 1-2 lingurițe din partea aeriană a plantei la o cană cu apă. Se bea o cană pe zi.

Podbalul - infuzie din 2-3 linguri de flori și frunze la o cană de apă. Se bea câte o lingură la 2-3 ore.

Ridichea neagră - ridichea rasă sau sucul obținut din ea. Se iau 20-50 g pe zi.

O altă rețetă utilizată este: sucul obținut din morcov (300 g), hrean (150 g), lămâie, ridiche (150 g), țelină (150 g). Se iau 20-50 g pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță de pulbere frunze la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate peste care se toarnă o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

Salvia - infuzie preparată din două linguri de plantă la 100 ml de apă, la care se adaugă o linguriță mușețel și o linguriță

de *coada-șoricelului*. Se beau 2 căni pe zi. Se poate folosi și sub formă de inhalție de două ori pe zi.

Săpunărița - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de rizom și rădăcină la un pahar de apă (250 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore. Conținutul se răstoarnă într-o cană de 250 ml cu apă și se dă în clocot; se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță pulbere din plantă la o cană (250 ml) apă clocotită și apoi se lasă acoperită 20 minute. Se strecoară. Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor.

Șovârvul - infuzie 1-2 lingurițe de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau trei pahare pe zi. Se poate folosi și sub formă de inhalții de două ori pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană de apă. Se iau 3-5 linguri pe zi.

Trandafirul - infuzie din 2 lingurițe de petale proaspete zdrobite la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Tinctură din 2 linguri cu petale la 100 ml alcool 60° și se lasă la macerat 10 zile, timp în care sticla se scutură zilnic. Apoi se filtrează și se trage în sticle mici închise la culoare. Se iau 10-20 picături diluate în apă.

Ungurașul - infuzie din 1-2 lingurițe din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 ceaiuri pe zi. Se mai utilizează și sub formă de pulbere 2-4 g pe zi.

Usturoiul - se iau 80 g căței pisați, se pun în 250 ml de apă clocotită, într-un vas emailat bine acoperit. După un minut se ia după foc și se lasă tot acoperit să se răcească. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o lingură, din timp în timp. Se face o cură de 20-30 zile.

Usturoița - infuzie dintr-o linguriță de frunze proaspete, zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 3 lingurițe cu frunze mărunțite la o jumătate de litru de apă, timp de 8 ore. Se îndulcește și se bea cantitatea într-o zi.

Valeriaha - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină la o cană de apă. Se bea în cursul unei zile.

REȚETE - UZ EXTERN

Varza - frunzele de varză se pot folosi, aplicându-se în 3-4 straturi pe piept și gât la baza plămânilor sau pe omoplați, după localizarea afecțiunii sau a durerii. Se lasă cel puțin 4 ore; de preferință toată noaptea.

CEAIURI COMPLEXE

A. *Coada-șoricelului* - flori, *izma bună* - frunze, *salvie* - frunze, *isop* - părțile aeriene ale plantei, *unguraș* - părțile aeriene ale plantei, *cimbrisor* - părțile aeriene ale plantei, *talpa-gâștei* - părțile aeriene ale plantei, *păducel* - flori - toate în părți egale. Infuzie din 1-2 lingurițe la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de lungă durată.

B. *Podbal* - frunze (40 g), *nalbă* - flori (30 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *levănțică* - flori (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

C. *Soc* - flori (30 g), *pătlagină* - frunze (30 g), *vâsc* - frunze (10 g), *trei-frați-pătați* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-4 căni pe zi.

D. *Vâsc* - frunze (80 g), *cimbru de cultură* - părțile aeriene ale plantei (20 g) - macerat la rece timp de 8 ore, dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

E. *Ciuboșica-cucului* - flori (25 g), *ciuboșica-cucului* - rădăcină (15 g).

podbal - frunze (30 g), *in* - semințe (30 g) - macerat la rece timp de 6 ore dintr-o lingură de amestec la o cană de apă, după care se filtrează. Se bea 1-2 căni pe zi.
F. Usturoi - căței (5 g), *lămâie* - fruct (5 g), *izma bună* - flori (5 g), *salvie* - flori și frunze (5 g) - totul la un litru de apă. Se bea două căni pe zi.

M. Mességué (1970) recomandă împotriva astmului băi la mâini și picioare din următoarele plante:

usturoi - o căpățână tocată, *mac* - flori și capsule (1 pumn), *silnic* - frunze (1 pumn), *pătrunjel* - frunze (1 pumn), *salvie* - flori (1 pumn), *cimbru* (1 pumn). Se fierbe 1 litru de apă timp de 5 minute, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă să se răcească 10-15 minute. Se adaugă plantele și se lasă 4-5 ore în vasul acoperit cu capac. Se extrage lichidul și se pune într-o sticlă. Se pun apoi 2 litri de apă la fiert timp de 5 minute. Se ia vasul de pe foc și se lasă să se răcească apa cât suportă mâna și se adaugă 200 ml de extract de plante din sticlă. Cu acest produs se fac băi la mâini și la picioare, timp de 8 minute, înainte de masa de dimineață și cea de seară.

ATEROSCLEROZĂ - boală cronică care se datorește unor infiltrări de lipide în tunica internă a arterelor, formându-se depozite de colesterol și uneori de calciu, la care se asociază un proces de scleroză a acestei tunici. Bolnavii acuză dureri de cap, oboseală, scădere a memoriei, agitație sau depresie, răcire a extremităților, dureri ce apar la mers, cârcei.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, arnica, căpșunul, cătina albă, ceapa de munte, coacăzul negru, coada-calului, coada-șoricelului, fragul, ienupărul, leurda, măceșul, mesteacănul, mușetelul, nucul, osul-iepurelui, păducelul, păpădia, pătlagina, pătlagelele

roși, prazul, saschiu, silnicul, sulfina, traista-ciobanului, usturoiul, valeriana, vâscul, vișinul, visnaga.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite la 500 ml de apă. Se bea 250 ml dimineața pe stomacul gol, iar 250 ml fracționat, cu 30 minute înaintea meselor principale. După administrare se recomandă repaus la pat 20 minute, culcat pe partea dreaptă. Se fac cure progresive de 20-30 zile (pornindu-se cu cantități mici), cu pauze de o lună.

Căpșunul - cură de căpșuni proaspete, timp de 7-14 zile, câte 1-1,5 kg pe zi.

Cătina albă - decoct din 5 g de fructe la 100 ml de apă. Se bea 2 căni pe zi.

Cătina de munte - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Coacăzul negru - decoct din 5 g de fructe la 100 ml de apă. Se bea 2 căni pe zi.

Fragul - se consumă fructe proaspete între 500 g la 1 kg pe zi.

Leurda - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Măceșul - decoct din 2-5 g de fructe la 100 ml de apă. Se bea 2 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă, după răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cantități mici în cursul unei zile.

Nucul - ulei de nucă, se ia zilnic câte o lingură.

Păducelul - infuzie dintr-o lingură de flori, frunze și fructe la o cană de apă. Se bea o cană pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe din frunzele și părțile aeriene ale plantei, la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă. Se beau două cani pe zi.

Pătlăgelele roșii - suc de roșii sau bulion. Se bea zilnic un pahar.

Prazul - consumat proaspăt sau preparat culinar.

Saschiul - decoct din 2 lingurițe de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 cani pe zi.

Silnicul - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 cani pe zi.

Sulfina - infuzie din 1-2 lingurițe din flori la 250 ml de apă. Se beau 1-2 cani de ceai pe zi.

Traista-ciobanului - infuzie din 2-3 lingurițe din partea aeriană a plantei la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Usturoiul - se utilizează căței în stare proaspătă. Se administrează 2-3 căței pe zi, seara.

Vâscul - macerat la rece din 3 lingurițe de frunze la 500 ml apă, timp de 8 ore. Se beau 2 ceaiuri pe zi.

Vișinul - se consumă zilnic 1 kg de fructe.

Visnaga - infuzie din 5-10 g de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 cani pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

A. Vâsc - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (40 g), *coada-calului* - planta verde sterilă. Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se bea câte o cană dimineața și seara.

B. Vâsc - frunze (30 g), *păducel* - flori, frunze și fructe (20 g), *traista-ciobanului* - părțile aeriene ale plantei (10 g), *anghinare* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g). Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 cani pe zi, dimineața și seara.

C. Vâsc - frunze (20 g), *păducel* - fructe (20 g), *valeriană* - rădăcini (30 g), *arnică* -

flori (5 g), *mușețel* - flori (15 g), *coada-șoricelului* - flori (15 g), *roiniță* - frunze (10 g). Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 cani pe zi.

D. Coada-șoricelului - flori, *mesteacăn* - frunze, *coada-calului* - planta aeriană verde (sterilă), *osul-iepurelui* - rădăcină, *ienupăr* - fructe toate în părți egale. Decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă. La masa de prânz se beau 1-2 cani cu ceai cald.

Observație - se recomandă asocierea usturoiului, fie în alimentație, fie sub formă de tinctură (10-20%).

ATROFIE MUSCULARĂ - afecțiune care se manifestă printr-o involuție a musculaturii.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: brusturele, cimbrul, coada-calului, crețișoara, orzul verde, roinița, teiul, traista ciobanului, varza, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-calului - pulbere de plantă verde, o lingură pe zi.

Crețișoara - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată la o cană cu apă (250 ml). Se beau 4 cești de ceai repartizate în înghițituri mici, pe parcursul unei zile.

Orzul verde - 3 păhărele de suc pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Brusturele - infuzie din 5 g de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice în zona afectată.

Cimbrul - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice în zona mâinilor și picioarelor.

Roinița - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi în zona mâinilor și picioarelor în fiecare seară.

Teiul - infuzie sau decoct dintr-o lingură de flori la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice în zona afectată.

Traista-ciobanului - părțile aeriene ale plantei, spălate și mărunțite, sunt introduse într-o sticlă, peste care se toarnă alcool sau rachiu de fructe 40° și se lasă 10 zile la soare sau lângă o sursă de căldură. Se trage după cele 10 zile într-o sticlă și se toarnă deasupra cantitatea de alcool lipsă. Cu această esență de plante se fricționează de 3 ori pe zi porțiunile musculare bolnave.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice.

Varza - cataplasme cu frunze proaspete de varză.

AVITAMINOZE - boli datorate lipsei uneia sau mai multor vitamine din alimentație, care apar în special la sfârșitul iernii, când alimentația din zona temperată este mai săracă în fructe, legume sau zarzavaturi proaspete. Majoritatea plantelor medicinale conțin vitamine, în special vitamina C, provitamina A, vitaminele PP, K, complexul B etc.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* alunul, călinul, cătina albă, coacăzul negru, ciuboțica-cucului, fragul, măceșul, morcovul, nukul, păducelul, pinul, scorușul, urzica, zburătoarea, zmeurul.

REȚETE - UZ EXTERN

Alunul - se consumă zilnic câte 250 g semințe proaspete.

Călinul - decoct dintr-o linguriță pulbere de scoarță la o cană de apă (250 ml). Se dă în clocot 1-2 minute, se decantează și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Cătina albă - infuzie din 1-2 lingurițe de fructe uscate la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Coacăzul negru - sirop din 500 g fructe uscate la 1 litru de apă. Se fierbe 15 minute la un foc domol și apoi se strecoară. Se stoarce printr-o pânză rară. Se adaugă 250 g zahăr și se fierbe până la

consistența de sirop. Se ia câte o linguriță la 2 ore.

Fragul - cură de fructe proaspete timp de 7-14 zile câte 1-1,5 kg/zi.

Măceșul - infuzie dintr-o lingură de fructe, fără semințe, la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Sirop de casă: peste 250 g de măceșe uscate se pun în 1,5 l de apă clocotită și se lasă la macerat 12 ore, apoi se filtrează și se adaugă 1/2 kg de zahăr, fierbându-se până la consistența siropoasă.

Băutură răcoritoare: din 100 g de măceșe macerate într-un litru de apă rece, timp de 12 ore, cu adaos de 100 g de zahăr; apoi se filtrează și se păstrează la rece.

Morcovul - suc din rădăcină obținut la mixer; se bea în fiecare dimineață câte 100 ml. Suc amestecat cu 2 părți apă și 4 părți zahăr; se beau mai multe linguri în timpul unei zile.

Nukul - infuzie din 4 linguri frunze mărunțite peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită; se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se iau câte trei linguri pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță amestec de flori, frunze și fructe la o cană (200 ml) cu apă clocotită; se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile înaintea meselor.

Pinul - sirop de muguri, pregătit din 100 g muguri peste care se toarnă 100 ml alcool 70°. Se lasă la macerat 12 ore. Se adaugă apoi un litru de apă clocotită și se lasă acoperit 6 ore; apoi se strecoară. Se adaugă 200 g zahăr la 100 ml soluție. Se fierbe din nou până se topește zahărul și capătă o consistență siropoasă. Se strecoară și se trage la sticle. Se iau 2-3 lingurițe pe zi.

Scorușul de munte - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate peste care se toarnă o

cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană (200 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Zburătoarea - infuzie din 3-4 g plantă uscată (tulpini, frunze, flori) și mărunțită peste care se toarnă 1 litru apă clocotită. Se lasă acoperită 5-6 ore și apoi se strecoară. Se beau de 3 ori pe zi câte 100 ml înainte de masă.

Zmeur - se consumă zilnic 500 g de fructe proaspete.

CEAIURI COMPLEXE

A. Măceșul - fructe, *cătină albă* - fructe. Se prepară o infuzie din 1-2 lingurițe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

B. Măceșul - fructe (30 g), *cătină albă* - fructe (20 g), *ciuboșica-cucului* - frunze (10 g), *urzica* - frunze (20 g), *izma bună* - frunze (10 g), *zmeur* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Legume și fructe folosite în avitaminoze

Insuficiența vitaminei A

Se vor consuma: sfeclă roșie, spanac, lobodă, morcovi, pătrunjel (frunze), varză roșie, ceapă verde, salată verde, măceșe, cătină albă, caise, prune uscate, afine, mure, piersici, nuci, pepene verde, căpșuni, zmeură, coacăze negre, lămâi, portocale.

Insuficiența vitaminei B₁

Se vor consuma: germen de secară, germen de grâu, mază verde, fasole verde, ceapă verde, spanac, ardei gras, varză cretă, varză roșie, cartofi, păstârnac, conopidă, lobodă, varză albă, cireșe, piersici, portocale, prune uscate, agrișe, cătină albă.

Insuficiența vitaminei B₂

Se vor consuma: mază verde, spanac, fasole verde, lobodă, salată verde, cartofi, andive, conopidă, sfeclă roșie, varză cretă, varză albă, varză roșie, morcovi, vinete, nuci, alune, prune uscate, caise, pere, piersici, cireșe, coacăze negre, cătină albă.

Insuficiența vitaminei B₆

Se vor consuma: cartofi, spanac, mază verde, conopidă, morcovi, salată verde, roșii, fasole verde, sfeclă roșie, mere, pere, afine, cireșe, căpșuni, struguri, prune, cătină albă.

Insuficiența vitaminei B₁₂

Se vor consuma: frunze de pătrunjel, ardei gras, hrean, mărar, lobodă, spanac, salată verde, praz, căpșuni, lămâi, portocale, mază verde, cartofi, ridichi, afine, vișine, mere, pere, pepene galben, măceșe, coacăze negre.

Insuficiența vitaminei E

Se vor consuma: germen de secară, salată verde, frunze de sfeclă, morcovi.

Insuficiența vitaminei P

Se vor consuma: ardei verzi, frunze verzi de salată, struguri, prune, coaja de lămâie și portocală.

AVORT - afecțiune prin care femeia nu poate păstra sarcina până la sfârșit.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cărpinița, coada-șoricelului, crețișoara.

REȚETE - UZ INTERN

Cărpinița - frunzele culese din vârful mlădițelor tinere sunt fierte în lapte. Laptele se strecoară, se bate cu telul, iar apoi i se adaugă un răntăș ușor. Această supă trebuie servită câteva săptămâni, chiar luni în șir, la cină.

Coada-șoricelului și *crețișoara* - infuzie din 2-5 g de flori de coada-șoricelului și tot atâtea grame din părțile aeriene de crețișoară, la 500 g de apă. Se beau 2-3 cești de ceai pe zi.

BALONARE - v. tratamentul de la METEORISME

BĂILE DE PLANTE - sunt forme de utilizare a plantelor medicinale în uzul extern.

Pentru a obține un amestec de plante pentru băile balneologice, plantele fragmentate se introduc într-un săculeț din tifon dublu. După amestecare, săculețul cu plante se fierbe, conform indicației, 10-30 minute, la foc domol, în 3-5 l apă. Ceaiul obținut se pune apoi în cada de baie cu apă, la o temperatură potrivită. Băile locale se prepară la fel ca băile fitoterapeutice balneologice, dar în cantități mai mici de lichid și se recomandă în cazul unor plăgi purulente, hemoroizi etc.

BĂNUȚI (*Bellis perennis* L.) - - Fam. **Compositae** (Asteraceae)

Alte denumiri populare: bănuțel, blidărei, boglardă, boglari, bumbișori, bumbuscuțe, burculițe, cocoșei, floare frumoasă, floarea-gâștei, floarea-paștelui, frumușică, iarbă frumoasă, mărgărită, minuțe, năsturați, ochiul-boului, părăluțe, păscuțe, scânteioară, steluțe.

Cum recunoaștem planta?

Planta prezintă un rizom scurt din care pornesc rădăcini firease. Tulpina este glabră sau păroasă, înaltă de 2-15 cm. Frunzele sunt obovat-spatulate, uninerve, scurt-păroase până la glabre, dispuse într-o rozetă bazală. Tulpina poartă terminal o inflorescență numită calatidiu, cu florile marginale ligulate, albe, în partea terminală roșii până la roze; cele din partea centrală a discului sunt tubuloase, galbene, hermafrodite. Fructele achene mici, comprimate, fără papus (PL.I).

Ecologie și răspândire: cultivată și spontană, prin fânețe, pășuni, pe lângă drumuri, în regiunea de câmpie și montană.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă și frunzele.

Perioada de recoltare: III-IV.

Principii active: saponine, acid malic, acetic, oxalați, mucilagii, tanin, rezine, inulină, substanțe amare, ulei eteric.



BĂNUȚI

Boli în care este utilizată - uz intern: dureri de cap, comotii cerebrale, gaze intestinale, ascită, ușurarea nașterii la femei; **uz extern:** vindecarea rănilor.

BĂTĂTURĂ (CLAVUS) - hiperkeratoză netedă, scvamoasă sau verucoasă, de culoare brun-gălbuie, localizată în punctele de presiune a încălțăminte. Apare pe fața externă a degetului mic și fața dorsală a degetelor de la picioare ca și pe plantă.

PLANTELE MEDICINALE ce pot fi folosite: măceșul, păducelul, prazul, salcia, urechelnița, usturoiul, volbura, vulturica.

REȚETE - UZ EXTERN

Măceșul - decoct din 2 linguri de ramuri și frunze mărunțite la o cană cu apă (200 ml). Se fac băi, cataplasme și comprese.

Păducelul - decoct din 3 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml). Se folosește sub formă de cataplasme și comprese.

Prazul - macerat din frunze de praz în oțet, timp de o zi și care se ține timp de 7-8 ore pe bățatură.

Salcia - decoct din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml). Se administrează sub formă de băi și comprese.

Urechelnița - infuzie din 2 linguri de frunze pisate la o cană de apă. Se administrează sub formă de comprese și cataplasme.

Usturoiul - cataplasme cu usturoi ras, aplicat seara, care se ține până dimineața. Se repetă astfel timp de 15 zile.

Volbura - decoct din 2 linguri de frunze și tulpini la o cană de apă (250 ml). Se administrează sub formă de cataplasme.

Vulturica - decoct din 2 linguri din părțile aeriene ale plantei, la o cană de apă (250 ml). Se administrează sub formă de comprese și cataplasme.

BITTER SUEDEZ - amestec de plante folosit în tratarea diverselor maladii ale organismului uman.

Amestecul de plante utilizat este: frunze de aloe (10 g), rășină de brad (5 g), rădăcină de șofran sau rădăcină de stânjenel (2 g), flori de salcâm (10 g), frunze de dafin sau scorțișoară (10 g), troscot sau rădăcină de rabarbă (10 g), gențiană (10 g) sau pelin (5 g) sau anghinare (5 g), frunze de frasin (10 g), fructe de fenicul sau anason (4 g), angelică (10 g), fructe de ienupăr pisate (10 g).

Acest amestec se pune într-o sticlă de 2 litri cu gâtul larg și se adaugă alcool de 30° sau vodcă. Sticla se lasă la soare sau lângă sobă timp de 14 zile și se agită zilnic. Apoi lichidul se strecoară și se toarnă în sticle mici, care se închid bine și se păstrează la răcoare. Se pot ține câțiva ani. Cu cât are mai multă vechime cu atât este mai eficace. Agitați bine sticla înainte de întrebuințare.

Boli în care este utilizat:

- Comprese pentru durerile de cap, amețeli, dezvoltă memoria
- Infecții oculare, cataractă, prin comprese puse pe ochii închiși
- Dureri de dinți, afte
- Dureri de gât
- Crampe stomacale, boli de stomac, constipație
- Dureri renale, hidropizie
- Dureri de urechi
- Grăbește nașterea
- Acțiune vermifugă
- Icter și ficat mărit
- Stimulează apetitul și digestia
- Tuberculoză pulmonară
- Epilepsie
- Paralizii, amețeli și grețuri
- Variolă și erizipel
- Cancer, pustule, negi, răni, umflături, bățături, înțepături.

BLEFARITĂ - inflamația pleoapelor produsă de diferite infecții microbiene, virale, micotice sau parazitare, ca și în urma acțiunii unor agenți fizici sau chimici. Extensia inflamației la conjunctive produce blefaroconjunctivita.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrița, feniculul, mușetelul, nalba mare, nukul, pătlagina, sulfina, teiul, turița mare.

REȚETE - UZ EXTERN

Albăstrița - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se aplică compresie pe ochi sau cataplasme.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe zdrobite la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Cu ceaiul rezultat se aplică compresie pe ochi sau cataplasme.

Mușetelul - infuzie din 2 linguri pulbere de flori la o cană de apă clocotită (200 ml). Cu soluția obținută se aplică compresie locală.

Nalba mare - decoct din 2 linguri de pulbere frunze la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute la foc moale, se acoperă și se lasă la răcit 15 minute. Se strecoară și cu soluția obținută se fac spălături la ochi sau se aplică compresie. **Nucul** - decoct preparat din 3-4 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). Se fierb 5-10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături la ochi sau se aplică compresii locale.

Pătlagina - infuzie din 30 g frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 25-30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături la ochi sau se aplică compresii locale.

Sulfina - infuzie din 2 linguri de plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă (250 ml). Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Cu soluția obținută se fac spălături la ochi sau se aplică cataplasme.

Teiul - infuzie din 4 linguri de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se spală ochii de câteva ori pe zi sau se aplică compresii.

Turița mare - decoct din 200 g plantă la un litru de apă. Se fierbe 30 minute și se strecoară. Se aplică spălături locale.

BOALA RAYNAUD - boală vasomotorie, ce se caracterizează prin accese de vasoconstricție. Accesele sunt declanșate de frig, dar și de epuizarea fizică și nervoasă. Durerea se manifestă la degetele doi și cinci. Degetele devin albe și reci, apoi după 15-30 minute, paloarea este înlocuită de cianoză, însoțită de amorțeală și dureri.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite:
păducelul, talpa-gâștei

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori, frunze sau fructe, la 200 ml de apă clocotită. După 15 minute, se strecoară și se bea fracționat în cursul unei zile.

Talpa-gâștei - infuzie din 15 g de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se iau 3-4 linguri.

REȚETE - UZ EXTERN

Infuzie din 25 g de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese ale mâinilor în fiecare seară.

BOB (*Vicia faba* L.) - Fam. Leguminoasae

Alte denumiri populare: baciale, boabă, bombă, bonă, cochie, favă, păsule.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu ramificații secundare, prevăzute cu nodozități neregulate. Tulpina în patru muchii, erectă, glabră, slab-ramificată, goală în interior.



BOB

Frunze paripenat-compuse cu 2-3 perechi de foliole mari, eliptice, prevăzute cu

nectarii (glande). Flori mari albe, cu pată neagră pe aripioare, grupate în câte 3-6 raceme. Fructul este o păstăie lungă de 4-10 cm, la maturitate brun-negricioasă, cu 4-5 semințe netede, cafenii, roșietice sau negricioase.

Ecologie și răspândire: cultivată pe suprafețe reduse în Transilvania și nordul Moldovei.

Organul vegetal utilizat: florile, semințele și păstăile.

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: proteine, hidrați de carbon, grăsimi, celuloză, vitaminele A, B₁, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni renale acute, colici nefritice, litiază renală, inflamații vezicale, reumatism, albuminurie, diuretice, sedativ, epilepsie; **uz extern:** amigdalită, abcese, reumatism.

BOZ (*Sambucus ebulus* L.) - Fam. Caprifoliaceae

Alte denumiri populare: boj, bozii, iboziu, scai mărunț, soc mic.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, cu miros neplăcut, care prezintă în sol un rizom gros de 2-3 cm, târător din care pornesc rădăcini. Tulpina verde, rigidă, glabră, neramificată. Frunze imparipenat-compuse, opuse, cu 7-11 foliole ovat-lanceolate, pe margine serate, la bază cu stipele verzi. Flori actinomorfe cu petale albe pe interior și roșietice pe margini. Fructe drupe baciforme aproape sferice, negre-lucioase.

Ecologie și răspândire: frecventă la câmpie și deal, mai rar în zona montană, pe locuri unde se depozitează gunoaiile, pe lângă stâne, marginea drumurilor, pe lângă garduri, locuri necultivate.

Organul vegetal utilizat: întreaga plantă (*Herba Ebuli*), rizomul și rădăcinile toamna (IX-X), fructele (VIII-IX).

Principii active: rutozid, amine, derivați fenolici, ulei volatil, saponine, tanoide, substanțe amare, acid valerianic, tartaric, malic.



Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni renale, răceli, ascită, constipație. **uz extern:** dureri de măsele, febră, periartrită scapulo-humerală, răceală, reumatism.

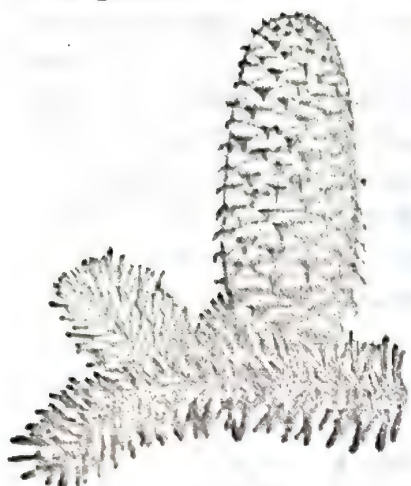
BRAD (*Abies alba* L.) - Fam. Pinaceae

Alte denumiri populare: brad alb, brad nemes, baradău, brădaică, bread, buhaci, cepi, hașcă, hăciugă, pin alb, porod, sihlă.

Cum recunoaștem planta?

Arbore cu o coroană densă, compactă, cilindrică-piramidală, cu vârf ascuțit la tinerețe și lățită tabular la bătrânețe. Rădăcină pivotantă, tulpină dreaptă, cilindrică, înaltă până la 50-60 m, grosime de 1-3 m. Frunzele aciculare, turtite dorso-ventral, uninerve. Sunt dispuse pectinat, pe două rânduri. Flori unisexuate, cele femele dispuse în conuri erecte, cilindrice, de 10-20 cm lungime, brune-

roșietice; cele bărbătești grupate în conuri mici, gălbui.



BRAD

Ecologie și răspândire: pe soluri profunde, reavene, fertile, în stațiuni adăpostite la 600-1200 m în Carpații Orientali, la 700-1500, în Carpații Meridionali.

Organul vegetal utilizat: cetina și mugurii de brad (*Turiones Abietis*).

Perioada de recoltare: cetina se recoltează în tot timpul anului în parchetele unde sunt tăieri; mugurii se recoltează primăvara (-III, -IV, -V).

Principii active: ulei volatil bogat în pinen, limonen, borneol, tanin, acetat de bornil, aldehydă laurică, sesquiterpene, săruri de potasiu, fosfor, calciu, sodiu etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni pulmonare, boli nervoase, nefrită, faringo-amigdalită; **uz extern:** reumatism, nevroză cardiacă, laringită acută și cronică, diferite răni.

BRĂDIȘOR (*Huperzia selago* L.) - Fam. *Lycopodiaceae*

Alte denumiri populare: brăduț, chedica-ursului, cornișor, laba-ursului, natote, netoată, șoldină, struțișor.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, criptogamică, perenă, cu rădăcini adventive, tulpină scundă de 30-35 cm, ascendentă. Frunze liniar-lanceolate, rigide, apropiate, acoperind complet tulpina, alipite de ea. Sporangii reni-

formi, așezați la baza frunzelor de la mijlocul ramurilor.



BRĂDIȘOR

Ecologie și răspândire: în lanțul carpatic prin pădurile umbroase, puțin umede, prin turbăriile submontane și montane, în jneapănișuri și locuri înierbate din regiunea subalpină și alpină.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă, părțile aeriene (*Herba Huperzii*), și sporii.

Perioada de recoltare: părțile aeriene ale plantei se recoltează în VII-VIII, iar sporii în luna IX-X.

Principii active: alcaloizi (licopodina, selagina, nicotina), flavone etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: calculoză renală, vezicală, alcoolism, tabagism, litiază renală, litiază vezicală, constipație; **uz extern:** dermatite, eczeme, opăreli la copii, psoriazis, alopecie.

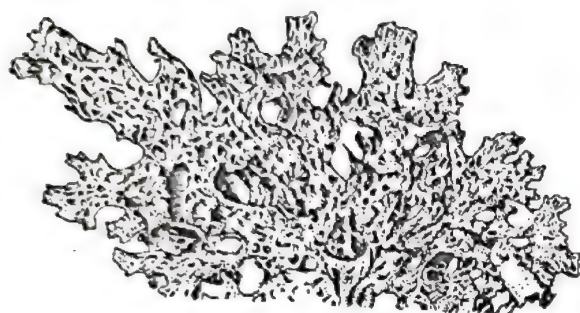
BRÂNCĂ (*Lobaria pulmonaria* L.) - Fam. *Stictaceae*

Alte denumiri populare: lichen.

Cum recunoaștem planta?

Lichen de pe scoarță și stânci, care prezintă un tal foliaceu, lobat, încrețit, mare până la 40 cm. Lobii au capetele

ușor colțuroase. Fața superioară mai mult sau mai puțin lucioasă, verde sau verde-brunie, adânc-reticulată. Marginea cu sorale albe-gălbui. Fața inferioară păsloasă, brună, brun-deschisă cu porțiunile convexe albe, nude. Apotecii cu discul brun-roșcat, așezate marginal sau dispuse pe tal.



BRÂNCĂ

Ecologie și răspândire: trăiește pe scoarța arborilor vii, pe putregaiuri și rar pe stânci. Este întâlnită din regiunea dealurilor până în cea subalpină.

Organul vegetal utilizat: talul lichenului.
Perioada de recoltare: III-X.

Principii active: acizi alifatici, triterpene, depside, acid fizodic, atranorină, cloratanorină etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: astm bronșic, tuse și alte afecțiuni pulmonare; **uz extern:** umflături ale mâinilor (brânca).

BRÂNCUȚĂ (*Sisymbrium officinale* L.) - Fam. **Cruciferae** (**Brassicaceae**)

Alte denumiri populare: bubolnic, buruiănă de răul băieților, frunza-voinicului, micsandre sălbatice, muștar alb, sâmcută, rapiță, usturoiță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, anuală sau bienală, în sol cu o rădăcină fusiformă, iar aerian o

tulpină erectă, ramificată, păroasă, mai ales în partea inferioară unde perii sunt rigizi și îndreptați în jos, înaltă de 40-80 cm. Frunzele superioare îngust-lanceolate sau trifidate, cele tulpinale, inferioare și mijlocii ovat-triunghiulare, penatsectate, pețiolate, păroase. Flori galbene-deschis, scurt-pedicelate, grupate într-un racem. Fructe silive pubescente, alipite de axa racemului.



BRÂNCUȚĂ

Ecologie și răspândire: în locuri ruderaale, necultivate, pe lângă drumuri.

Organul vegetal utilizat: frunzelă, planta întreagă și semințele.

Perioada de recoltare: V-IX.

Principii active: glicozide cardenolidice în semințe.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, răgușeală, afonie laringiană, scorbut.

BRÂNDUȘĂ DE TOAMNĂ (*Colchicum autumnale* L.) - Fam. **Liliaceae**

Alte denumiri populare: bălură, blândușă, ceapa-ciorii, crinul-mâții, ghicitoare, gâgățele, jioarele de toamnă, ruscea de poiană, șofran.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un bulb voluminos, lung de 4-5 cm, gros de 3 cm, cu tunici externe de culoare neagră; din partea lui inferioară pornesc numeroase rădăcini adventive, firoase. Frunze lanceolate, glabre, cu nervațiune paralelă, una din ele mai groasă; apar primăvara de timpuriu și se veștejesc la sfârșitul lunii august. Flori violacee mari, lungi de 20-30 cm, apar toamna după veștejirea frunzelor, câte 1-3 la fiecare bulb; perigon cu 6 foliole lanceolate până la ovate; androceu cu 6 stamine scurte cu antere galbene; gineceu cu stigmat lungi îndoite. Înflorește în IX-X. Fruct capsulă mare, umflată, se formează primăvara prin luna mai. Semințele sunt sferice, brun-negricioase.



BRÂNDUȘĂ DE TOAMNĂ

Ecologie și răspândire: pajiști din zona colinară până la munte (unde este frecventă), prin locuri așezate, mai umede și cu sol profund, mai rar prin poienile pădurilor de câmpie. Este întâlnită frecvent pe teritoriul județelor Cluj, Sălaj, Maramureș, Covasna, Harghita, Brașov, Prahova, Dâmbovița, Argeș, Vâlcea, Gorj și nordul Moldovei.

Organul vegetal utilizat: semințele (*Semen Colchici*) și florile.

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: alcaloizi între care predomină colchicina și alții similari notați cu A, B, C, D, E, F; glicozide etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, tumori canceroase; **uz extern:** dergerături, reumatism, diferite răni.

BRONȘITĂ ACUTĂ - BRONȘITĂ CRONICĂ - BRONȘIECTAZIE

Inflamația bronhiilor produsă de cele mai multe ori de infecții microbiene, evoluând independent sau în cadrul unei boli infecțioase; se manifestă prin tuse sau expectorație, de obicei mucopurulentă, cu sau fără febră. Se poate complica, mai ales la copii sau la bătrâni cu bronhopneumonie. Bronșitele repetate, neglijate, pot produce bronșite cronice, bronșiectazie, scleroză pulmonară și insuficiență cardiacă.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: amăreala, anasonul, busuiocul, castanul comestibil, chimenul, cicoarea, cimbrisorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, coada-calului, coada-șoricelului, feniculul, iarba-mare, iedera, ienupărul, ipcărigea, isopul, lemnul dulce, limba-mielului, lumânărica, lichenul de piatră, macul de câmp, mierea-ursului, mărarul, muștarul negru, nalba, nalba mare, păducelul, pătlagina, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, pochinul, podbalul, porumbarul, ridichea neagră, roinița, roua-cerului, salvia, săpunărița, scaiul-vânat, schinelul, socul, sovârvul, sulfina, tătâneasa, teiul, toporașii, trei-frați-pătați, turta, ungurașul, urzica, urzica moartă, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN

Amăreala - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml).

Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în 5-6 reprize pe zi.

Anasonul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi. Pentru inhalații se folosesc 2 lingurițe de plantă. Se recomandă 3 inhalații pe zi, din care una seara înainte de culcare.

Castanul comestibil - infuzie din 2-3 lingurițe de frunze uscate la 200 g de apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

Chimenul - infuzie din 2 lingurițe de fructe la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Cicoarea - decoct din 2 lingurițe de rădăcină și părțile aeriene ale plantei, uscate și mărunțite, la o cană de apă rece. Se fierbe 5 minute. Se bea cald în 3 reprize, înaintea meselor principale.

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană de apă (200 ml). Se bea câte o cană de trei ori pe zi, înaintea meselor principale.

Ciuboșica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (200 ml). Se bea în cursul unei zile, treptat. Decoct dintr-o linguriță de rizom și rădăcini la o cană de apă (250 ml). Se adaugă și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea până la o cană pe zi, în mai multe reprize, câte 1-2 linguri la intervale de 2-3 ore.

Coadă-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă uscată mărunțită la 1,5 l apă. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Coadă-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se bea cald

și fracționat în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe, zdrobite, la 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

Iarba mare - decoct din 20 g rădăcină mărunțită la 250 ml apă rece, după care se fierbe 15-20 minute. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Iedera - tinctură obținută din 25 g frunze tocate la 100 ml alcool 70°; se lasă la macerat 10 zile, timp în care zilnic sticla se scutură, după care se păstrează în sticle bine închise. Se iau 25-50 picături pe zi.

Ienupărul - infuzie din 2 lingurițe de fructe la 200 ml de apă clocotită. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Ipcărigea - decoct dintr-o linguriță de rădăcini la o cană de apă (200 ml). Se iau 3-5 lingurițe pe zi. Macerat la rece timp de 2-3 ore (o linguriță la cană), care se bea în cursul unei zile.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Lemnul dulce - macerat la rece din 1-2 lingurițe de pulbere de rădăcină la o cană de apă (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Lichenul de piatră - decoct dintr-o linguriță de lichen la o cană de apă. Se fierbe timp de 5 minute. Se beau 2 căni pe zi, eventual cu lapte. Tinctură din 20 g de licheni macerați timp de 8 zile în 100 ml de alcool. Se iau 30-50 picături, de 3 ori pe zi.

Mărarul - infuzie din 50 g de semințe la un pahar de apă. Într-un vas emailat se pun semințele în apă clocotită. După răcire, lichidul se strecoară. Se bea câte o jumătate de pahar, de 2-3 ori pe zi.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Nalba - infuzie din două lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană de

apă. Se beau 2-3 căni pe zi îndulcite, cu miere de albine.

Nalba mare - infuzie din flori și fruze, circa 2-3 g la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Decoct din 2-3 lingurițe de rădăcină la o cană cu apă, îndulcită cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

Păducelul - infuzie sau tinctură dintr-o linguriță de amestec de flori, frunze și fructe mărunțite, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat pe parcursul unei zile.

Pătlagina - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă clocotită (200 ml). Se bea câte o lingură la interval de două ore.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Sirop din 100 g muguri zdrobiți care se macerează timp de 12 ore în 100 ml alcool de 70°; se toarnă apoi jumătate litru de apă clocotită și se filtrează după 6 ore. Se adaugă 650 g zahăr care se dizolvă la cald, apoi se completează până la un litru. Pentru copii se iau 3 lingurițe pe zi, iar pentru adulți 3 linguri pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml); se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pochivnicul - infuzie dintr-o linguriță de rizom sau planta întreagă la o cană de apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Podbalul - infuzie din 1-2 lingurițe flori și frunze uscate și mărunțite la o cană de apă clocotită (200 ml); se lasă

acoperită 15 minute apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Fructele se folosesc ca decoct - o linguriță de fructe la 250 ml de apă rece, după care se fierb timp de 20 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

Ridichea neagră - o jumătate de pahar de suc amestecat cu o jumătate pahar de miere. Se păstrează la frigider. Copiii iau 2 lingurițe de trei ori pe zi, adulții 1-2 linguri de trei ori pe zi.

Roinița - extract din 2 lingurițe de pulbere din frunze la 1 litru de vin. Se lasă la macerat 15-20 zile. Sticla se ține la temperatura camerei și se scutură zilnic pentru uniformizare. Se strecoară. Se beau zilnic câte 1-2 păhărele.

Roua-cerului - infuzie din 2-3 g de plantă la o cană de apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi. Tinctură preparată din 20% plantă uscată în alcool diluat, din care se iau 10-40 picături pe zi.

Salvia - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite (pulbere) la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Săpunărița - decoct dintr-o linguriță de rădăcini la o cană de apă. Se iau 3-5 linguri pe zi.

Macerat la rece dintr-o linguriță de rădăcini la o cană de apă (200 ml), timp de 2-3 ore. Cantitatea de macerat se bea în cursul unei zile.

Scaiul vânăt - decoct din 2 linguri de plantă la o cană de apă (200 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 ceaiuri pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță de flori la 200 ml apă clocotită. Se bea 1-2 căni pe zi.

Tătăneasa - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de plantă peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește după gust. Se bea 2-3 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 4 linguri cu flori peste care se toarnă o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se bea 2-3 căni pe zi.

Toporașii - decoct dintr-o linguriță cu pulbere din rizom și rădăcini la o cană (250 ml) de apă. Se bea 1-2 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită la o cană (200 ml) cu apă clocotită; se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Turta - pulbere de rădăcină, se ia de 2-3 ori pe zi, câte un vârf de cuțit.

Ungurașul - infuzie din 1-2 lingurițe din plantă la o cană de apă (200 ml). Se bea o cană pe zi îndulcită cu miere de albine. Se mai utilizează sub formă de pulbere, 2-4 g pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană de apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Usturoiul - se pun într-o cană 250 g cu apă clocotită, usturoiul dat pe răzătoare sau pisat bine, în cantitățile următoare: 15 g pentru copiii până la 2 ani; 25 g pentru copiii între 2-5 ani; 40 g pentru copiii între 10-12 ani; 60-80 g pentru alte vârste. Se dau 8-10 lingurițe din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 8-10 linguri, celorlalte vârste.

REȚETE - UZ EXTERN

Muștarul negru - cataplasma cu 100 g făină de muștar cu apă caldă (25-30°C) până se formează o pastă moale, care se aplică între două tifoare pe locul dureros, timp de 15 minute. Pentru cei care suportă greu acțiunea revulsivă a muștarului, cataplasma se face cu un amestec din 50 g făină de muștar și 100 g făină de in.

CEAIURI MEDICINALE COMPLEXE

A. Lumânărică - flori (10 g), *podbal* - frunze (30 g), *pătlagină* - frunze (30 g), *nalbă* - frunze (10 g), *plămânărică* - frunze (10 g), *lichen de piatră* - tal (10 g).

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se bea 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere sau zahăr.

B. Tei - flori (30 g), *soc* - flori (20 g), *lumânărică* - flori 95 g), *nalbă* - frunze (30 g), *cimbrisor de câmp* - planta (10 g), *fenicul* - fructe (5 g).

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se bea 2-3 căni pe zi îndulcite cu miere sau zahăr.

C. Tei - flori, *nalbă* - flori și frunze, *ciuboșica-cucului* - flori, *cimbrisor* - planta, *trei-frați-pătați* - planta, *isop* - planta, *fenicul* - fructe.

Infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se bea 2-3 căni pe zi.

D. Pătlagină - frunze (30 g), *nalbă* - frunze (20 g), *cimbrisor de câmp* - planta (10 g), *plop negru* - muguri (20 g), *ciuboșica-cucului* - rădăcină (10 g), *fenicul* - fructe (10 g).

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se bea 2 căni pe zi.

E. Ciuboșica-cucului - flori (30 g), roiniță - frunze (40 g), *anason* - fructe (15 g), *fenicul* - fructe (15 g).

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

F. Scaiul vânăt - plantă (50 g), *roua-cerului* - plantă (50 g), *turtă* - rădăcină (50 g), *castan comestibil* - frunze (50 g). Infuzie din 1-2 lingurițe din acest amestec la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

G. Cimbru de grădină - frunze (50 g), *roua-cerului* - plantă (50 g), *rostopască* - plantă (50 g), *scai vânăt* - plantă (50 g), *anason* - fructe (50 g).

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se lasă pentru extracție acest amestec timp de 20 de minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, îndulcite cu miere de albine.

H. Nalbă mare - rădăcină (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (6 g), *podbal* - frunze (8 g), *lumânărică* - flori (8 g), *anason* - fructe (4 g).

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere.

I. Lichenul de piatră - tal (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g), *iarbă mare* - rădăcină (20 g), *lumânărică* - flori (20 g), *ciuboșica-cucului* (20 g), *podbal* - frunze (20 g).

Din acest amestec se pune o lingură la o cană de apă de 250 ml, pentru infuzie și se îndulcește cu 50-75 g de miere de albine, de preferat de tei. Se beau 3 căni pe zi, timp de 30-40 zile.

J. Ciuboșica-cucului - rădăcină (15 g), *iarbă mare* - rădăcină (15 g), *cimbru* - planta întreagă (15 g), *rostopască* - planta întreagă (15 g), *pătlagină* - frunze (15 g).

Din acest amestec se face un decoct dintr-o lingură la o cană de apă (250 ml). Se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă apoi în repaus 20 minute, se filtrează, adăugându-se 50-75 g miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

BRUSTURE (*Arctium lappa* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: blustur, bruscălu, brustan, catfalan, calcoceni, capitalei, captalan, capul-călugărului, ciulin, cârcel, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lipan, nădai, scai mărunț, scaiul-oii, sgae.



BRUSTURE

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbaee bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, puternic carnoasă, ramificată, brună, lungă până la 60 cm. Tulpină erectă, cilindrică, păroasă, ramificată, înaltă de 1-2 m, ce se formează în anul al doilea. Frunze, în primul an sub formă de rozetă, foarte mari, cu limb lung până la 50 cm, lat-triunghiular sau ovat, pe margine distantat-denticulat, pe fața superioară glabre, verde-închis, pe fața inferioară albicioase, petiol lung de circa 30 cm, compact; în anul al doilea, frunzele tulpinale au aceleași caractere, dar descresc ca dimensiune spre vârf. Flori purpurii, cu corolă tubuloasă, grupate în calatidii globuloase, protejate de un involucru cu țepi ce au vârful întors. Înflorește în VII-VIII. Fructe achene negre, puțin comprimate, ovale.

Ecologie și răspândire: lângă case și garduri, lângă drumuri și grămezi de gunoaie, pe dărâmături etc. în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: rădăcina (*Radix Bardane*) și frunzele (*Folium Bardane*).

Perioada de recoltare: rădăcinile se recoltează primăvara (III-IV) de la plantele de 2 ani și toamna (X-XI) pentru plantele de un an. Frunzele se recoltează fără pețiol în lunile V-VI, înainte de înflorire.

Principii active: inulină, acid palmitic, stearic, sitosterol, stigmasterol, acid cafeic, ulei volatil, vitamine din complexul B, săruri de potasiu (rădăcina), iar în frunze s-au identificat unele antibiotice nestudiate.

Boli în care este utilizat - uz intern: acnee, calculoză biliară, diabet, diaforeză, eczemă, enterocolită, furunculoză, gripă, hipertensiune, disfuncția glandelor sudoripare; **uz extern:** acnee, eczemă, tricoftie, dermatoză inflamatorie, herpes, furunculoză.

BRUSTURE DULCE (*Petasites hybridus* L.) - Fam. *Compositae*

Alte denumiri populare: captalan, captalaci, clococean, cucurez, cucuruz roșu de captalan, floarea-ciumei, gulă de baltă, iarba-pălăriei, lipan, iarba-părului, podval mare, rădăcina-ciumei, smântânică, sudoarea-laptelui, brustur roșu.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un rizom gros, noduros, ramificat, orizontal din care pornesc rădăcini și stoloni lungi de peste 1 m. Tulpini florifere simple, neramificate, erecte, înalte de 15-40 cm, care terminal poartă inflorescența. Frunzele mari, rotunde, cu baza cordată, cu marginile mărunț - dințate, pe fața superioară glabre, pe cea inferioară, lung-

pețiolate. Flori roșietice grupate în mici calatidii, iar acestea adunate într-un racem, apar înaintea frunzelor. Înfloresc în III-IV. Fructe achene, cu papus alb-murdar.

Ecologie și răspândire: frecvent pe malul pâraielor, în viroage umbroase, umede, în jurul izvoarelor, în toate zonele de deal și munte, pe alocuri și în regiunea de câmpie.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Petasites*), frunzele (*Folium Petasites*).

Perioada de recoltare: rizomii se recoltează primăvara de timpuriu (III) sau toamna (X); frunzele se recoltează la maturarea lor completă, înainte de a se îngălbeni (IX).

Principii active: derivați terpenici, ulei volatil, mucilagii, inulină, o substanță amară glicozidică, substanțe de natură proteică, rezine, tanin, săruri minerale (frunzele); glucoză, zaharoză, colină, acid protocatehic, alcool diterpenic, săruri de K, Mg etc. (rizom).

Boli în care este utilizată - uz intern: epilepsie, astm, tuse, răgușeală, artrită, febră, adjuvant în tratarea cancerului; **uz extern:** hemoroizi, diferite răni, dureri de picioare, combaterea migrenelor, entorse, luxații.

BUBERNIC (*Scrophularia nodosa*) - Fam. *Scrophulariaceae*

Alte denumiri populare: brâncă, brâncă-porcului, bubernic, buruiiană de bubă, căpriță, frunză de iarbă, grumăzare de porci, gușter, iarbă de trânji, iarba-porcului, iarbă neagră, iarbă sărată, poală, urzica.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal, noduros din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina este erectă, cu patru muchii, simplă, înaltă de 40-125 cm. Frunze alungit-ovate, cu baza rotunjită, cu marginile

dublu-serate, scurt-pețiolate, mai ales cele din partea superioară, opuse. Flori zigomorfe, grupate într-o inflorescență pe câte un peduncul comun; corola urceolată, brun-roșie, spre bază verzuie; androceul format din 4 stamine, glandulos-păroase. Înfloarește VI-VIII. Fruct capsulă lat-ovală, brun-verzuie, glabră.



BUBERNIC

Ecologie și răspândire: întâlnită prin păduri de foioase, tăieturi de pădure, pajiști, pe lângă garduri, tufișuri umede, marginea bălților și a pâraielor, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Scrophulariae*) și rizomii (*Rhizoma Scrophulariae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: alcaloizi, acizii ferulic, cinamic, vanilic, protocatehic, cumaric, cafeic, hidroxibenzoic, diosmină, linarină, aucubozid, fructoză, glucoză, zaharoză, rafinoză, stachioză, dulcită, manitol, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: angină difterică, helmintiază, adenite și inflamații hemoroidale; **uz extern:** hemoroizi, răni, noduli scrofuloși, afecțiuni cutanate.

BURSITĂ - inflamație a burselor se-roase, de la încheieturi, care conțin lichid sinovial, datorită unor contuzii repetate sau a unui proces infecțios din vecinătate.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arnica, coada-racului, jaleșul de grădină, ienupărul, podbalul, tătăneasa, urzica, varza.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-racului - planta (5 g), *urzică* - frunze (5 g), *jaleș de grădină* - frunze (5 g).

Infuzie din acest amestec din părți egale la 500 ml apă. Se beau 2 cani pe zi.

Ienupărul - se consumă zilnic 10-12 fructe de ienupăr.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - tinctură din 100 g de flori la 500 ml alcool 40°. Se amestecă cu apă și se aplică comprese în zona afectată.

Podbalul - cataplasme cu frunze proaspete, strivite.

Tătăneasa - 4-6 rădăcini proaspete tăiate foarte fin sunt prăjite în 250 g de untură curată, lăsate să stea peste noapte, încălzite a doua zi, apoi filtrate și presate printr-o bucată de pânză. Se introduc imediat în recipiente mici și curate și se păstrează în frigider. Zilnic se unge locul dureros.

Varza - cataplasme cu frunze proaspete, strivite.

BUSUIOC (*Ocimum basilicum* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Alte denumiri populare: basic, bășileac, bieșnioc, bizilioc, borjolică, bosioc roșu, bosiog, bosioace, bosoioac, busioc de grădină, busiloc, mălăcină, mătăcină, mejioran, văsileac.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină fibroasă, ramificată. Tulpina cu patru muchii, erectă, înaltă până la 60 cm,

ramificată la bază, păroasă în partea superioară. Frunze opuse, ovate, vârf ascuțit, marginea cu dinți rari, atenuați. Flori albe sau rozee, mici, grupate câte 4-6, formând inflorescențe întrerupte. Caliciul bilabial. Corolă cu labiul superior cu 4 dinți rotunjiți. Înfloreste cu VII-IX.



BUSUIOC

Ecologie și răspândire: pretențios la căldură și lumină, se dezvoltă bine pe locuri semiumbrite.

Organul vegetal utilizat: tulpinile și ramurile tinere acoperite cu frunze, cu sau fără inflorescențe (*Herba Basilici*).

Perioada de recoltare: VII-IX.

Principii active: ulei volatil compus din linalool, metilchavicol, cineol, camfor, cinamat de metil, eugenol, acid oleanolic, anetol, saponozide triterpenice, tanoide.

Boli în care este utilizată planta: **uz intern:** anorexie, balonare, bronșită, cefalee, colică abdominală, colită, diaree, enterocolită, gripă, hipogalacție, insuficiență cardiacă cu edem, infecții urinare, răceală, vomă; **uz extern:** afte, seboree, congestiunea urechilor, guturai, răni cu puroi, rinită.

BUSUIOC SĂLBATIC (*Prunella vulgaris* L.) - Fam. *Labiatae*

Alte denumiri populare: buruiiană de bubă rea, busuioc de câmp, coroabă, gluga ciobanului, iarba lui Antonie, iarba-lupăriei, iarbă neagră, iarba-șopârlei, izmă sălbatică, plescăiță, rupturi, șopârliță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cu rădăcini adventive. Tulpini glabre sau dispers păroase, înalte de 8-40 cm. Frunze opuse, ovate sau ovat-alungite, glabre, pețiolate, cele de la baza inflorescenței de obicei sesile. Flori bilabiate, violet, foarte rar albe, grupate în inflorescențe ovoidale. Înfloreste în VI-VIII. Fructe nucule ovoidale, brune, lucioase.



BUSUIOC SĂLBATIC

Ecologie și răspândire: în fânețe, pășuni, poieni, tufărișuri, păduri, livezi, pe malul apelor, de la câmpie până în zona subalpină.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Prunellae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: tanin, substanțe amare, rezine, ulei eteric, rutozid, hiperozid, ceară.

Boli în care este utilizată - uz intern: furunculoză, vindecarea rănilor, afecțiuni bucale, hemoroizi.



CALCEA-CALULUI (*Caltha laeta* Hegi) - Fam. *Ranunculaceae*

Alte denumiri populare: bilbor, bolboci, bulbac, bulboci de baltă, călci, conjană, capră nemțească, căriciu, ceapă nemțească, chelceză, gălbinele, gloantă, grânișoare, jorea galbenă, laba-gâștei, ochiul-boului.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini fibroase, bine dezvoltate. Tulpina erectă, ramificată, glabră, multifloră. Frunzele bazale lung-pețiolate, cu lamina reniformă, cele superioare mai mici, sesile. Flori galbene-aurii. Înflorește în IV-VI. Fructul o foliculă.



CALCEA-CALULUI

Ecologie și răspândire: în locuri umede din preajma bălților, marginea pâraielor, prin mlaștini, mai ales în zona montană.
Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: IV-VI.

Principii active: substanțe amare.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază biliară și gută, mărirea diurezei, constipație și calmant al sistemului nervos.

CALCUL - v. CALCULOZĂ BILIARĂ sau RENALĂ

CALCULOZĂ BILIARĂ - concrețiune formată în vezica biliară prin depunere de colesterol, pigmenti și săruri biliare etc., uneori având o compoziție mixtă. De multe ori se complică cu infecții; calculii formați pot obtura canalele biliare producând icter mecanic.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: agrișul, albăstrelele, bradul, brusturele, hameiul, iarba mare, iedera, izma, jneapănul, lemnul dulce, măceșul, pătrunjelul de câmp, pelinul, porumbul, ridichea, rostopasca, turița mare, visnaga.

REȚETE - UZ INTERN

Agrișul - se consumă zilnic 500 - 1 kg, în 3-4 reprize fructe proaspete sau sub formă de compot.

Albăstrelele - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 2-4 linguri de rădăcini la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Hameiul - infuzie din 2 linguri conuri mărunțite la 1/2 litru apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi în 2-3 reprize.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Lemnul dulce - infuzie dintr-o linguriță de pulbere cu rădăcină, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Măceșul - infuzie din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile.

Izma (mentă) - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.



Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

Ridichea - se face o cură de 6 săptămâni cu suc de ridiche. Se începe cura dimineața, pe stomacul gol, cu 100 g și se crește în decursul a 3 săptămâni treptat la 400 g, pentru a scădea din nou în decursul a 3 săptămâni la 100 g. Nu se recomandă în cazul unor afecțiuni gastrice și intestinale.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

A. Pătrunjel de câmp (20 g), *iederă* (20 g), *hamei* (20 g), *turița mare* (20 g), *mentă* (20 g), *pelin* (20 g). Se pun 3 linguri din acest amestec la 1 litru de vin de mere sau cidru, se lasă să stea la rece, se încălzește, apoi maceratul până aproape de punctul de fierbere, apoi se ia de pe foc și se lasă în repaus 3 minute. În timpul unei zile se ia la fiecare oră câte o lingură, în total cam de 8-9 ori.

B. Mușețel - flori (10 g), *albăstrele* - flori (30 g), *izma(mentă)* - frunze (10 g), *turița mare* - planta (10 g), *rostopască* - planta (10 g), *măceșul* - fructul (15 g), *porumbul* - mătase (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

C. Brad - ulei volatil (5 g), *jneapăn* - ulei volatil (5 g), *izma(mentă)* - ulei volatil (5 g), *floarea-soarelui* - ulei (75 g). Sub formă de picături: de 3 ori pe zi câte 5 picături pe zahăr sau în puțină apă, înainte de masă.

CALCULOZĂ RENALĂ - formațiuni dure, adesea de consistență pietroasă formate din urați, oxalați, fosfați sau săruri de calciu, localizați la nivelul rinichilor (pietre la rinichi).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, coada-calului, coada-racului, fragul, iarba mare, inul, izma, ienupăr, lemnul dulce, măceșul, mesteacănul, merișorul, morcovul, osul-iepurelui, pinul, plopul, porumbul, silnicul, troscotul, turița mare, urzica, zămoșița.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Coada-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă la 1,5 l de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Coada-racului - decoct din 1-2 lingurițe de plantă la 500 ml apă rece. Se fierbe 15 minute. Se bea cald, în trei reprize, după mesele principale. Se folosește în cure îndelungate.

Fragul - fructul se va consuma proaspăt între 300-500 g și 1,5 kg pe zi.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Inul - infuzie dintr-o linguriță de semințe la un pahar cu apă caldă. Se lasă în repaus 20-25 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Ienupărul - infuzie din 2 lingurițe de fructe la o cană de apă (200 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

Lemnul dulce - extracție în alcool din rădăcini și rizom tăiate mărunț, introduse într-o sticlă de un litru într-un strat de până la 10-12 cm grosime, apoi se adaugă alcool de 40-50°. Se astupă și se lasă 12 zile, timp în care sticla se scutură zilnic. Se beau zilnic câte 3 pahăruțe, înainte de fiecare masă.

Măceșul - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.





Mesteacănul - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). După răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaus șase ore. Se bea întreaga cantitate într-o zi.

Merișorul - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană de apă (250 ml). Se bea 3 căni pe zi.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Plopul - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă. Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi, una dimineața, cu o oră înaintea micului dejun, iar alta, în cursul zilei.

Silnicul sau **rotungioara** - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană de apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Turița mare - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Zămoșița - decoct din 5 g plantă la 200 ml de apă. Se bea cantitatea dimineața înaintea micului dejun.

CALCULOZĂ URINARĂ - depuneri de urați, oxalați, fosfați sau săruri de calciu, care au ca efect inflamarea și uneori, obturarea căilor urinare.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite:

ceapa, coada-racului, măceșul, merișorul, lămâia, mesteacănul, osul-iepurelui, pinul, pirul, porumbul, turița mare, zămoșița.

REȚETE - UZ INTERN

Ceapa - se consumă 1-2 cepe pe zi. Tinctură preparată dintr-o ceapă zdrobită, mărunțită și macerată, 10 zile în alcool 100 g. Se filtrează și se iau două lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare.

Coada-racului - decoct din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 500 ml de apă rece. Se fierbe 15 minute. Se bea cald, în trei reprize, după mesele principale. Se folosește în cure îndelugate.

Lămâia - se folosește sucul de lămâie obținut din 2-4 lămâi pe zi.

Măceșul - infuzie sau decoct dintr-o lingură de fructe la o cană de apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Merișorul - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (200 ml). Se bea 2 căni pe zi. Se poate folosi o extracție dublă, prin macerarea la rece a două lingurițe de frunze în 400 ml apă, timp de o oră. Se strecoară și apoi, cu frunzele respective, se face un decoct cu încă 100 ml apă. Apa pierdută prin evaporare se completează din timp în timp, până se ajunge la nivelul inițial. Cele două lichide se amescă, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se ia câte o lingură, din trei în trei ore.

Mesteacănul - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml). După fierbere și răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaus șase ore. Se bea cantitatea în cursul unei zile.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o lingură cu pulbere de rădăcină bine mărunțită la o



cană (250 ml) cu apă. Se fierbe la foc moale 15-20 minute. Se beau 3 căni pe zi.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie sau decoct dintr-o lingură de rizomi la o cană de apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, una dimineața, cu o oră înainte de micul dejun, iar alta în cursul zilei. Decoct din 30 g de mătase la un litru de apă, care se fierbe la foc domol, timp de 2 ore. Se bea toată cantitatea într-o zi.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Zămoșița - decoct din 5 g de plantă la 200 ml apă. Se bea dimineața, cu o oră înainte de micul dejun. Se repetă doza de 2-3 ori pe zi, cu o oră înainte de mesele principale. Se folosește slab îndulcit cu miere.

CALOMFIR (*Chrysanthemum balsamita* L.) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: bumbișor, calampăr, calapăr, calonchir, calubăr, carpin, călugăr, dumbravnic, galopăr, izma Maicii Precista, smârnă, spiculețe, vetrice.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee cu tulpina dreaptă, ramificată în partea superioară, fin muchiată, înaltă de 60-120 cm. Frunze ovate-eliptice, cu marginea crenată fin-alipit-pubescente, cele bazale lung-pețiolate, cele tulpinale inferioare, pețiolate, restul sesile.

Flori mici, grupate în calatidii paniculat-umbrelate. Înflorește în VII-VIII. Fructe achene cilindrice, cu 5 coaste. Întreaga plantă, dar mai ales florile au miros asemănător cu cel de izmă sau roiniță.

Ecologie și răspândire: cultivată în scopuri ornamentale și aromatice, în grădini țărănești și cimitire. O întâlnim în toată țara.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Balsamitae*).

Perioada de recoltare: VII-VIII.

Principii active: uleiuri eterice puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiunile ficatului, afecțiunile gastrice, hemoroizi, diaree, reglarea menstruației, epilepsie; **uz extern:** afte, dureri de măsele, hemoroizi, viermi intestinali, răni greu vindecabile, tăieturi, furuncule, căderea părului.

CANCER - de obicei o tumoare, cu o evoluție malignă, care netratată la timp, se dezvoltă progresiv, producând moartea bolnavilor. Tumoarea crește prin înmulțirea anarhică a celulelor, invadând țesuturile învecinate, vasele sangvine și limfatice, teaca nervilor. Metastazarea constă în apariția, la distanță de tumora primitivă, a unor tumori-fiice, asemănătoare cu prima. Căile de propagare pot fi: limfatice, sangvine sau prin teaca nervilor. În evoluția unui cancer se descriu trei etape: 1. *faza locală*, în care nodulul neoplazic invadează și distruge țesuturile din imediata vecinătate; 2. *faza de extensie regională*, care se realizează pe cale limfatică, determinând invadarea ganglionilor limfatici din apropiere; 3. *faza de generalizare*, când celulele neoplazice depășesc ganglionii limfatici regionali și ajung la distanță mare de tumoare, producând metastaze.



PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite:

1. *Pentru toate tipurile de cancer:* brândușă de toamnă, brusture dulce, cimișir, coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, limba-boului, năsturel, obligeană, ovăz, plop negru, rostopască, sfeclă roșie, spanac, tătăneasă, vâsc.
2. *Pentru cancerul ganglionilor limfatici:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, măcrișul-iepurelui, măghiran, nalbă, pătlagină, sunătoare, sânziene galbene, urzică.
3. *Pentru cancerul intestinelor și pancreasului:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, obligeană.
4. *Pentru cancerul laringelui și al esofagului:* coada-calului, nalbă, orz, sânziene galbene.
5. *Pentru cancerul oaselor:* coada-șoricelului, gălbenele, tătăneasă, urzică.
6. *Cancerul ovarului și a uterului:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, urzică.
7. *Pentru cancerul pielii:* cimbru, coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, nalbă, pătlagină, sânziene galbene, urzică.
8. *Pentru cancerul plămânului:* coada-calului, coada-șoricelului, obligeană.
9. *Pentru cancerul rinichiului:* coada-calului, sânziene galbene, troscot, urzică-moartă albă.
10. *Pentru cancerul sânului:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, pătlagină, urzică.
11. *Pentru cancerul stomacului:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, măcrișul-iepurelui, păpădie, pătlagină, urzică.
12. *Pentru cancerul tiroidei:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, nalbă, orz, urzică.
13. *Pentru cancerul ficatului:* coada-calului, obligeană, pedicuță, urzică.
14. *Leucemie:* cimbru, coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, păpădie,

pelin, rostopască, sânziene galbene, soc, sunătoare, urzică, ventrilică.

15. *Pentru cancerul testiculelor:* coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, măcrișul-iepurelui, măghiran, nalbă, pătlagină, sunătoare, sânziene galbene, urzică.

Pentru toate tipurile de cancer se utilizează *bitterul suedez* prezentat la litera B.

1. Pentru toate tipurile de cancer

REȚETE - UZ INTERN

Brusturele dulce - decoct dintr-o linguriță de rizom mărunțit la 250 ml apă rece. Se fierbe 10-15 minute la foc moale. Se lasă acoperit 2-3 ore și apoi se strecoară. Se bea câte 2-3 căni pe zi.

Cimișirul - decoct dintr-o lingură de frunze și ramuri tinere mărunțite la o cană de apă (250 ml). Se îndulcește cu miere de albine. Se bea 2-3 căni pe zi.

Coada-calului - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din plantă la o cană de apă (200 ml) clocotită. Se lasă 20-25 minute să se răcească. Se strecoară. Se bea mai multe cești pe zi, la intervale egale. *Coada-șoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldută în cursul unei zile în 4-5 reprize.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale pe stomacul gol.

Limba-boului - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de plantă (rădăcină, tulpină, frunze, flori) la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se bea caldută 2-3 căni pe zi.

Extract din 1.500 kg plantă întreagă (rădăcină, tulpină, frunze, flori), recoltată



proaspăt; se trece prin mașina de tocat carne, peste care se adaugă într-un borcan de sticlă 3,500 kg (vin roșu de 11-16 grade și 2,200 kg miere de salcâm). Conținutul se amestecă bine cu o lingură de lemn. Se acoperă și se așază la un loc întunecos pentru 5-6 zile. La 2 zile se amestecă conținutul. Se strecoară în sticle de un litru închise la culoare. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi câte o linguriță cu 2 ore înainte de mâncare, după aceea de 3 ori pe zi câte o linguriță, cu o oră înainte de mese.

Năsturelul - planta se consumă proaspătă sub formă de salată sau sub formă de suc proaspăt (60-150 g zi) îndoit cu apă rece.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat mărunțit, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi, se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Ovăzul - ovăz verde obținut prin punerea la încolțit a semințelor până cresc plante înalte de 15-20 cm. Acestea se spală bine și îmbibate cu apă se dau prin mixer și apoi se strecoară. Sucul obținut se ține la frigider. Se consumă de trei ori pe zi câte un pahar.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită. Se ia câte o lingură la trei ore.

Se mai folosește ca tinctură, pulbere simplă sau alifie în cancerul sânului și al pielii. Se amestecă 30 g pulbere de plantă, 15 g lanolină, 15 g vaselină, la care se adaugă 10 picături de acid fenic. Se unge rana și pansamentul care se aplică timp de 3 ore. Se continuă până la vindecare.

Sfecla roșie - după spălare și curățire sfecla se mărunțește, dându-se pe răzătoare și apoi se trece prin mașina de tocat. Se consumă sucul așa cum a ieșit de la stors, câte un pahar de 100 ml, de trei ori pe zi. Salata se consumă trecând sfecla roșie pe ochiurile mari ale răzătoarei. Pentru a fi mai gustoasă se poate aromatiza cu infuzie de frunze de țelină și ulei vegetal. Se amestecă bine și se consumă câte 200 g de două ori pe zi. Cura se va face timp de șase luni.

Spanacul - frunze proaspete consumate ca atare, de preferință în salată și în crudități.

Suc rezultat din frunzele proaspete; se bea câte un pahar în fiecare dimineață.

Tătăneasa - decoct din 2 lingurițe de rădăcină la 500 ml de apă. Se fierbe 20-30 minute, apoi se acoperă și se lasă la răcit 15-20 minute. Se strecoară. Se beau 4 căni pe zi.

Vâscul - macerat din 2 lingurițe de plantă la 200 ml de apă rece. Se lasă opt ore la macerat și se bea în două reprize, din care un ceai se bea seara la culcare.

2. Pentru cancerul ganglionilor limfatici

REȚETE - UZ INTERN

Coadă-calului - planta verde (100 g), *coada-șoricelului* - flori (100 g), *urzică* - planta (100 g), *gălbenele* - florile (300 g) - infuzie la 2 litri de apă.

REȚETE - UZ EXTERN

Brusturele dulce - frunze proaspete, *gălbenele* - tulpini și frunze proaspete, *pătlagină* - frunze proaspete, *sânziene galbene* - frunze proaspete - amestecul este zdrobit pe un tocător de lemn, obținându-se un terci care se aplică în zona ganglionilor limfatici afectați de cancer.

Măghiranul - planta recoltată se pune într-o sticlă de 1 kg unde se adaugă ulei de măsline. Se lasă la macerat 10 zile la soare sau în apropierea unei surse de căldură. Cu acest ulei se ung ganglionii limfatici inflamați.

3. Pentru cancerul intestinelor și al pancreasului

REȚETE - UZ EXTERN

Coadă-calului - infuzie dintr-o linguriță plină de pulbere la jumătate litru de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Se mai folosesc compresele cu aburi de coada-calului care ușurează durerile.

Coadă-șoricelului - flori (100 g), *gălbenele* - planta (100 g), *urzica* - planta (100 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se beau 3 căni pe zi. Se adaugă la ceai o lingură de *bitter suedez*.

Obligeana - decoct dintr-o linguriță de rizom la 250 g de apă. Se lasă 12 ore, după care se încălzește și se strecoară. Se ia câte o linguriță înaintea meselor.

4. Pentru cancerul laringelui și al esofagului

REȚETE - UZ INTERN

Nalba - infuzie dintr-o lingură de plantă la 2 litri de apă. Se beau 4 cești pe zi și concomitent se poate face și gargară.

REȚETE - UZ EXTERN

Coadă-calului - comprese cu aburi în regiunea pectorală.

Sânzienele galbene - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se efectuează gargară cu infuzie zilnic.

5. Pentru cancerul oaselor

REȚETE - UZ INTERN

Coadă-calului - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă. Se beau 4 cești pe zi.

Gălbenelele - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă. Se beau 2 cești pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă.

Rezultate bune se realizează prin amestecarea acestor plante din care rezultă un ceai complex, la care se adaugă o lingură *bitter suedez*.

Tătăneasa - se spală rădăcinile și se curăță cu o perie, apoi se taie mărunț și

se introduc într-o sticlă fără a se îndesa; se toarnă rachi de secară sau de fructe și se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se ia câte o linguriță înaintea meselor.

6. Pentru cancerul ovarului și al uterului

REȚETE - UZ INTERN

Coadă-șoricelului - flori (300 g), *gălbenele* - plante (300 g), *urzică* - plantă (300 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se beau pe zi 3 căni la care se adaugă 3 linguri de *bitter suedez*.

REȚETE - UZ EXTERN

Coadă-calului - comprese cu aburi din plantă, la care se adaugă *bitterul suedez*.

7. Pentru cancerul pielii

REȚETE - UZ INTERN

Coadă-șoricelului - flori (200 g), *gălbenele* - planta (200 g), *urzică* - plantă (100 g), *ventrilică* - planta (200 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se beau 4 cești pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Coadă-calului - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi și se pun comprese în zona afectată.

Cimbrul - plantă (200 g), *gălbenele* - flori (300 g), *coada-șoricelului* - flori (100 g), *urzică* - plantă (100 g) la 2 litri de apă. Ceaiul rezultat se folosește sub formă de comprese sau băi.

Coadă-calului - planta (200 g), *nalbă* - flori (200 g) - infuzie la 1 litru de apă. Se fac băi sau se pun comprese în zona afectată. *Pătălina* - din frunzele zdrobite și frecate se formează un terci care se aplică pe rană.

Rostopasca - tamponarea răni cu suc proaspăt de culoare galben-portocaliu. *Sânzienele galbene* - suc proaspăt extras din plantă se aplică pe rană.

8. Pentru cancerul plămânului

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță de flori la 250 ml apă. Se beau 4 cești pe zi pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înaintea meselor.

Coada-calului - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă. Se bea o ceașcă de ceai înaintea meselor pe stomacul gol.

Obligeana - se consumă rădăcini proaspete înghițite cu ceai de coada șoricelului.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-șoricelului - comprese cu aburi aplicate noaptea.

9. Pentru cancerul rinichilor

REȚETE - UZ INTERN

Sânzienele galbene - plantă (200 g), *splinuță* - plantă (20 g), *urzică moartă albă* - plantă (200 g) - amestecul se fierbe în 2 litri de apă. Se beau 4 cești pe zi. Se ia concomitent și o linguriță de *bitter suedez*.

Troscotul - suc din plantă, cam 3-4 cești, peste care se toarnă o ceașcă de lapte clocotit. Se lasă să stea 1 minut și se bea cald, în înghițituri mici.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - băi de șezut din 100 g de plantă la o baie, timp de 20 de minute - sau comprese cu aburi de coada-calului timp de o oră.

10. Pentru cancerul sânului

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-șoricelului - flori (100 g), *gălbenele* - plantă (300 g), *urzica* - plantă (100 g) - bine amestecate se face o infuzie la 2 litri de apă. Se bea cantitatea înainte de mesele principale, în care se toarnă și o lingură de *bitter suedez*.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - comprese cu aburi aplicate în zona afectată timp de o oră.

Pătlagina - terci obținut din frunze proaspete spălate și zdrobite pe un fund de lemn cu un sucitor. Se aplică local.

Gălbenelele - 400 g din plantă (frunze, tulpini, flori) tăiate mărunt, la care se adaugă 500 g de osânză de porc sau untură de porc fierbinte; se amestecă și se lasă să stea timp de o zi. A doua zi, prepratul se încălzește ușor și se filtrează printr-o bucată de pânză sau tifon în vase curate. Cu alifia obținută se unge zona afectată de tumoare în fiecare zi, timp de o lună.

11. Pentru cancerul stomacului

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - flori (100 g), *păpădie* - plantă (200 g), *pătlagină* - (300 g) - din al căror suc se ia câte o linguriță înainte de mese.

Gălbenele - plantă (200 g), *urzică* - plantă (200 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se bea câte o cană înainte de mesele principale.

Măcrișul-iepurelui - suc proaspăt obținut din frunzele presate cu storcătorul electric. Se iau 1-2 lingurițe înainte de mese.

12. Pentru cancerul tiroidei

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - flori (1 linguriță), *gălbenele* - plantă (1 linguriță), *urzică* - plantă (1 linguriță) - infuzie la 1 litru de apă. Se beau pe zi 3 cești, în care se toarnă o linguriță de *bitter suedez*.

REȚETE - UZ EXTERN

Nalbă - plantă (300 g), *sânziene galbene* - plantă (300 g) - infuzie la 2 litri de apă. Cu ceaiul obținut se face zilnic gargară. *Orzul* - făina de orz se amestecă cu ceaiul prezentat anterior și se obține un terci care se întinde pe o bucată de pânză și se aplică local.

Coadă-calului - comprese cu aburi care se aplică o oră în zona tiroidei.

13. Pentru cancerul ficatului

REȚETE - UZ INTERN

Obligeana - extract la rece dintr-o linguriță de rădăcini la 250 ml de apă, care se lasă să stea circa 24 de ore, apoi se încălzește și se strecoară. Se beau 2 cești pe zi, înaintea meselor principale.

Pedicuța - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se beau 2 cești pe zi cu o jumătate de oră înainte de masă.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se beau 2-3 cești înainte de masă.

REȚETE - UZ EXTERN

Coadă-calului - comprese cu aburi aplicate în zona ficatului.

14. Leucemie

REȚETE - UZ INTERN

Coadă-șoricelului - flori (25 g), *gălbenele* - planta (30 g), *păpădie* - planta (15 g), *pelin* - planta (20 g), *rostopască* - planta (30 g), *sânziene galbene* - planta (25 g), *soc* - flori (30 g), *sunătoare* - flori (15 g), *urzica* - planta (30 g), *ventrilică* - planta (20 g) - din acest amestec se face o infuzie dintr-o linguriță la 250 ml de apă. Se beau zilnic 2 litri de ceai în înghițituri mici.

Obligeana - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină la 250 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Cimbrul - infuzie din 200 g de plantă la 2 litri de apă. Se pune în apa de baie.

15. Pentru cancerul testiculelor

Se aplică același tratament ca la cancerul ganglionilor limfatici.

CANDIDOZĂ - boală cauzată de ciuperca *Candida*. Poate fi localizată pe regiuni sau teritorii de pe piele și mucoase

și se poate extinde mult, cuprinzând și organele interne (plămâni, aparat digestiv). În gură, pe mucoase, se pot forma plăci albe de diferite dimensiuni, iar în colțurile gurii se poate forma o plesnătură adâncă, dureroasă, numită zăbăluță.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: plopul negru, jaleșul de grădină.

REȚETE - UZ INTERN

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Se poate face și gargară.

REȚETE - UZ EXTERN

Jaleșul de grădină - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de două ori pe zi.

CARTOF (*Solanum tuberosum* L.)

- Fam. Solanaceae

Alte denumiri populare: balageane, bandrăbură, baraboi, barabule, bicioci, bidiroci, biguri, bârboi, boabe vinete, boambe, boboașe, bologeane, bulghene, buraci, burci, burugheni, calompire, carabe, cartoafe, cartofei, chirfili, ciulini, closte, croampe, crumpe, crumpene, hadaburce, hadrabule, hardabuji, mere de pământ, mișcule, napi de pământ, morcovi albi, ouă de pământ, pecioici, pere, peruște, pere de pământ, picherce, pichioce, picioare, picionci, piroște, pârcioci, piticoci, prune de pământ, rățuște, riblăh, țermeri.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, alimentară, industrială și medicinală, care prezintă în sol rădăcini și tuberculi rezultați prin îngroșarea vârfului fiecărui stolon, formați



din mugurii tulpinali subterani. Tulpinile aeriene ierboase, erecte sau puțin arcuite, înalte de 30-120 cm, cu 3-4 muchii proeminente, alipit-scurt-păroase, ramificate. Frunze imparipenat-compuse, păroase pe fața inferioară, cu miros caracteristic. Florile sunt albe, roșietice sau închis-violet, pe diferite nuanțe, grupate într-o inflorescență cimoasă. Fructul o bacă rotundă, cămoasă, de mărimea unei cireșe, de culoare verde. **Ecologie și răspândire:** plantă de cultură care preferă solurile nisipo-lutoase și lutoase.

Organul vegetal utilizat: tuberculi.

Perioada de recoltare: VIII-IX.

Principii active: amidon, celuloză, sodiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele B₁, B₂, B₆, C, acid pantotenic, folic, citric, malic și microelemente (magneziu, mangan, cupru), solanină.

Boli în care este utilizată - uz intern: adjuvant de boli renale, boli ale tubului digestiv, hepatite, gastrite hiperacide, ulcer gastroduodenal, litiază biliară; **uz extern:** panarițiu și contuzii, arsuri și insolatăii, iritații, afecțiuni ale căilor respiratorii, febră și dureri de sciatică și reumatism.

CASTAN COMESTIBIL (*Castanea sativa* Mill.) - Fam. Fagaceae

Alte denumiri populare: castan bun, căstan, găstinie, găstane, ghistină, gustine.

Cum recunoaștem planta?

Arbore foios, cu o rădăcină rămuroasă, tulpină dreaptă, cilindrică, înaltă până la 30 m, cu o scoarță cenușie, mai târziu, adânc crăpată. Frunzele sunt mari (10-12 cm lungime), alterne, oblong-lanceolate, pe margini spinos-dințate, cu nervațiunea proeminentă. Flori unisexuat-

monoice, cele masculine grupate într-un involucru, dispuse la baza amentilor masculi. Înfloarește în VI-VII. Fructe achene globuloase (castane), brun-întunecate, mari, comestibile, grupate câte 1-3 într-o cupă acoperită cu ghimpi deși.

Ecologie și răspândire: soluri afânate, aerisite, permeabile; crește spontan în unele depresiuni subcarpatice (Horezu, Tismana, Polovragi, Baia de Aramă), precum și în zonele Baia Mare, Gherla. **Organul vegetal utilizat:** frunzele (*Folium Castanae*) și fructele (*Fructus Castanae*). **Perioada de recoltare:** frunzele (V-VI), fructele (IX-X).

Principii active: conțin taninuri care hidrolizate dau acid elagic, glucoză, cvercetină, acid cumaric, camferol, acid cafeic, dihidrogalic, vitamina E, săruri de magneziu, fosfor; castanele conțin uleiuri, protide, hidrați de carbon, săruri de potasiu, fier, magneziu, cupru, zinc, vitaminele B₁, B₂, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: diareele benigne, stimularea digestiei, afecțiuni cardiovasculare și renale, hemoroizi, traheobronșită acută; **uz extern:** degerături.

CASTAN PORCESC (*Aesculus hippocastanum* L.) - Fam. Hippocastanaceae

Alte denumiri populare: castan sălbatic, aghistin, castan de India, castanul-calului, chistin.

Cum recunoaștem planta?

Arbore exotic, cu o rădăcină puternică, tulpină scurtă și groasă, înaltă până la 30 m, puternic ramificată. Scoarța cenușiu-negricioasă, solzoasă. Frunze palmat-compuse, lung-pețiolate cu 5-7 foliole. Flori poligame, albicioase, pătate în roșu la bază, grupate în panicule erecte, mari, multiflore. Înfloarește în V-VI.

Fruct
cu 3
valve
brun



Ec
bo
pa
O
Hi
fic
(F
(S
P
fic
fă
P
al
ar
cu
el
B
va
u
al

C
-
A
ci

Fructe, capsule cărnoase, sferice, verzi, cu țepi mari la exterior. Se deschid în trei valve. Semințele (castanele) turtit-sferice, brune, lucitoare, cu o pată gălbuie (PL.I).



CASTAN PORCESC

Ecologie și răspândire: soluri profunde, bogate, reavene, nisipoase. Comun în parcuri, de-a lungul străzilor.

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Hippocastani*) de pe ramurile tinere; florile (*Flores Hippocastani*); frunzele (*Folium Hippocastani*); semințele (*Semen Hippocastani*).

Perioada de recoltare: scoarța în IV; florile în V în zile senine; frunzele se culeg fără pețiol până în VI; semințele în IX-X.

Principii active: semințele conțin amidon, albumine, grăsimi, saponozide, substanțe amare, tanin, escină; scoarța conține oxycumarină, esculină, cvercetină, fraxină etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: varice, hemoroizi, hipertrofie de prostată; **uz extern:** hemoroizi, varice, durerilor abdominale.

CASTRAVETE (*Cucumis sativus*) - Fam. *Cucurbitaceae*

Alte denumiri populare: căstrăveți, crastavete, cucumar, ogârcăi, pepene,

pepeni murători, pepeni râioși, scărtăvete, ugorci.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, anuală, legumicolă, care prezintă în sol o rădăcină superficială, lungă de până la 150 cm. Tulpina târătoare, ramificată, asupru păroasă, prevăzută cu cârcei simpli, lungă până la circa 2-3 m. La locul de atingere cu solul emite rădăcini adventive. Frunze mari, trilobate sau pentalobate, dispuse altern, acoperite cu perișori aspri. Flori galbene cu corola în formă de pâlnie, unisexuate. Florile masculine scurt-pedunculat, numeroase, cu stamine aproape sesile, apar înaintea celor femele. Înfloarește în VII-IX. Fruct, melonidă alungită, multispermă.

Ecologie și răspândire: soluri ușoare, afânate, cu drenaj bun, bogate în substanțe nutritive, cu reacție ușor acidă până la neutră. Nu suportă oscilațiile bruște de temperatură și curenții reci de aer. Se cultivă în toate județele, mai ales pe terasa râurilor.

Organul vegetal utilizat: fructul.

Perioada de recoltare: VIII.

Principii active: proteine, lipide, hidrați de carbon, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, zinc, mangan, iod, vitaminele A, B₁, B₂, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: colici intestinale, inflamații intestinale, mărește diureza, elimină toxinele din sânge, dizolvă pietrele de la rinichi și vezica biliară; **uz extern:** inflamații și iritații ale pielii, arsuri de la soare.

CATAPLASME - denumite popular *prîșnițe* sau *oblojeli* sunt preparate de consistență moale ce se obțin din plante și organe de plante medicinale, pulverizate și amestecate cu apă, până ce



rezultă o pastă. Această pastă se pune între două bucăți de pânză fină, pentru a putea fi aplicată și ridicată ușor de pe partea bolnavă. Cataplasma nu trebuie să fie nici prea consistentă, nici prea fluidă și nici să depășească prin suprafața ei locul bolnav. Când se reînnoiește aplicarea unei cataplasme se recomandă să se prepare mai întâi noua cataplasma, apoi să se ridice cea veche, ca să nu se răcească locul unde ea a fost aplicată. Dintre cataplasmele mai des folosite amintim: *cataplasma de făină de in*, cunoscută și sub denumirea de *cataplasma emolientă* și *cataplasma de făină de muștar*.

CATARACTĂ - o boală a globului ocular care reprezintă opacizarea cristalinului și a membranelor sale, ce duce la o orbire parțială sau totală.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* coada-calului, coada-șoricelului, jaleșul de grădină, morcovul, mușețelul, pătrunjelul, rostopasca, silurul, socul, sporiciul, sunătoarea, troscotul, urzica, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Morcovul și pătrunjelul - se bea zilnic 1,5 l suc proaspăt de morcov cu pătrunjel (la trei părți morcov se pune o parte pătrunjel).

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 g de apă. Se fierbe 3 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi între mese.

CEAI COMPLEX

Coada-calului - planta verde (15 g), *urzica* - frunze (10 g), *troscot* - frunze (8 g), *sunătoare* - flori și frunze (6 g) - infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită

10 minute și apoi se strecoară. Peste plantele opărite se mai pun două căni de apă clocotită, se fierb 10 minute și apoi se strecoară, turnând ceaiul obținut peste primul. Această ultimă fierbere de 10 minute este necesară pentru a obține acidul salicilic, substanță necesară în tratament. Ceaiurile nu trebuie îndulcite. Din acest ceai se bea câte o jumătate de cană dimineața pe stomacul gol, înainte de masa de prânz și seara înainte de culcare. Dimineața la sculare se bea ceaiul încet, înghițitură cu înghițitură.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-șoricelului - infuzie din 2-3 linguri de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale sau se fac băi locale, folosindu-se un tampon de vată.

Rostopasca - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se pun comprese călduțe.

CEAI COMPLEX

Mușețel - flori (20 g), *soc* - flori (30 g), *silur* - planta (20 g), *sporici* - planta (10 g), *valeriană* - planta (20 g). Din acest amestec se iau 5 linguri care se opăresc într-o jumătate de litru de vin alb înfierbântat până la limita de fierbere. Aburul este lăsat să acționeze asupra ochilor închiși.

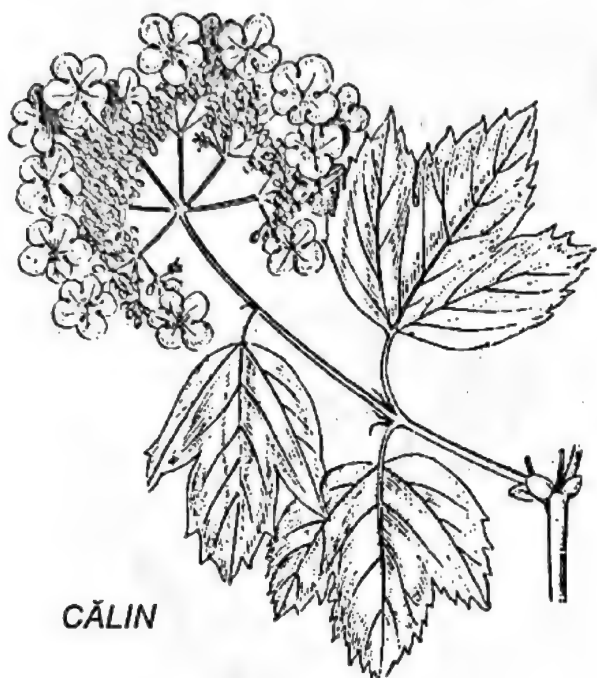
CĂLIN (*Viburnum opulus* L.) - Fam. *Caprifoliaceae*

Alte denumiri populare: clocoței, mălin, pălușcă.

Cum recunoaștem planta?

Arbust indigen care prezintă în sol o rădăcină puternic ramificată. Tulpini înalte de 2-5 m, cu scoarța netedă, galben-brună, apoi cenușie și cu crăpături. Frunzele lat-ovale, trilobate, cu marginile dințate și pețiolul canaliculat; toamna se

colorează în roșu. Flori albe, pe tipul cinci, grupate în cime umbeliforme terminale; florile din mijlocul inflorescenței sunt mai mici, fertile, cele din marginea inflorescenței sunt mari, cu corolă inegal divizată și sterile. Înfloresc în V-VI. Fructe drupe sferice, roșii, gust acrișor-amăru, se coc în septembrie. Devin comestibile după căderea brumei.



CĂLIN

Ecologie și răspândire: soluri bogate, reavăn-jilave până la umede, prin păduri de luncă, terenuri aluvionare, inundabile, tufărișuri de pe malul râurilor, aninișuri de câmpie până în părțile inferioare ale munților în fâgete, amestecuri de fag cu rășinoase.

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Viburni*).

Perioada de recoltare: III-IV-V când circulă seva, de la ramurile tinere prin inelare.

Principii active: astragalină, peonozid, derivați feniloici, substanțe minerale (scoarța și florile); glicozide printre care furcatină, saponine și compuși cardiotonici (fructele).

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni uterine, sedativ și cardiotonic,

boli urinare, dismenoree, metroragii, stomatită, avitaminoză.

CĂLȚUNAȘ (*Tropaeolum majus*) - Fam. *Tropaeolaceae*

Alte denumiri populare: antajicuri, atingicuri, băci, bobidragi, bostănei, bucutași, călțunașul popii, ciocănași, ciocârlani, cocoșei, condurași, condurașii-doamnei, fărâlai, flotoșanim, gurițacucului, hantagic, lobidragi, lepoșteni, lupidragi, năsturții, nemțoaice, pintenași, rostoponi, sultănele, teține.



CĂLȚUNAȘ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, decorativă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, tulpina lungă până la 3 m, succulentă, agățătoare, glabră. Frunze verzi-albăstrui, lung-petiole. Flori portocalii, lung-pedunculate, caliciul cu 5 sepale; corola cu 5 petale libere. Înfloresc în VI-IX. Fruct format din 3 nucule.

Ecologie și răspândire: se cultivă frecvent prin grădini ca plantă decorativă.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Tropaeoli*).

Perioada de recoltare: VII-IX.

Principii active: tropeolinozid care, sub acțiunea mirozinazei, pune în libertate

izotiocianat de alil, iar frunzele conțin vitamina C și alte substanțe.

Boli în care este utilizată - uz intern: scorbut, emfizemu pulmonar, bronșite cronice, cistite, pielonefrite, pneumonii; **uz extern:** căderea părului.

CĂPȘUN (*Fragaria moschata*) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: căpșun de grădină, fragă, fragi de câmp, pomnițe.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erabacee perenă, care prezintă în sol un rizom, acoperit cu resturi de frunze. Tulpina erectă acoperită cu peri. Frunze trifoliate, lung-pedunculat, cu foliole ovate, pe margine dințate, fața inferioară puțin păroasă. Flori albe pe tipul cinci, cu receptaculul păros. Înflorește în V-VI. Fructele niște nucule înfipite într-un receptacul globulos, gustos, aromat.

Ecologie și răspândire: soluri jilave, bogate în humus, de la câmpie până la limita superioară a fagului din etajul montan. Este întâlnit frecvent în păduri rare, tufișuri, margini de pădure, fânețe umbrite, stâncării umede, grădini.

Organul vegetal utilizat: fructele.

Perioada de recoltare: VI.

Principii active: protide, hidrați de carbon, săruri de potasiu, fosfor, sodiu, calciu, fier, substanțe uleioase, acid salicilic, iod, brom, vitaminele A, B₁, B₂, C, levuloza.

Boli în care este utilizată - uz intern: diabet, oxiurază, constipație cronică, nefrite, litiază renală și hepatică, reumatism articular, gută, ateroscleroză; **uz extern:** înfrumusețarea tenului.

CĂTINĂ ALBĂ (*Hippophaë rhamnoides* L.) - Fam. Elaeagnaceae

Alte denumiri populare: cătină cenușie, cătină de râu.

Cum recunoaștem planta?

Arbust tufos care prezintă în sol rădăcini superficiale cu nodozități azotoase. Tulpina ramificată, înaltă de 2-6 m, scoarța brun-închisă care se transformă într-un ritidom brăzdat. Frunze liniar-lanceolate, cu nervura mediană evidentă, scurt pețiolate, pe fața inferioară cenușii argintii, cu solzi ruginii, dispuse altern. Flori unisexuat dioice, galbene-ruginii, cele masculine grupate în inflorescențe globuloase, iar cele femele în raceme. Înflorește în III-IV. Fructe drupe "false", ovoide, cărnoase, portocalii, cu un sâmbure tare.



CĂTINĂ ALBĂ

Ecologie și răspândire: crește în pâlcuri sau tufărișuri întinse, pe nisipuri și pietrișuri, pe prundișurile din lungul râurilor, izlazuri, coaste pietroase. Preferă formațiuni geologice salinifere, din regiunea litorală până în etajul montan; pe mari suprafețe în Subcarpații Munteniei și Moldovei, între Olt și Siret, insular în Delta Dunării. Extrem de rezistentă la secetă și ger, nepretențioasă la sol, solicită lumină directă.

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Hippophae*).

Perioada de recoltare: VIII-XI.

Principii active: zaharoză, acizi organici, pectină, substanțe tanante, celuloză, proteine, betacaroten, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, vitaminele C, B₁, B₂, F, E, P, K.

Boli în care este utilizată - uz intern: hepatită epidemică, hepatită cronică, urticare, nevroze, alcoolism, gută, reumatism, ciroză hepatică, ateroscleroză, anemie; **uz extern:** arsuri, degerături, radiații.

CĂTINĂ MICĂ (*Myricaria germanica* L.) - Fam. Tamaricaceae

Alte denumiri populare: cătina roșie, lemn de apă, pelin, tamarișcă, urfen de zăvoi, zdrevițe.

Cum recunoaștem planta?

Arbust bogat ramificat care prezintă în sol rădăcini lemnoase puternic ramificate. Frunzele solzoase, liniare sau liniar-lanceolate, obtuze, verzi-cenușii, glandulos-punctate. Flori rozee, mai rar albe, pentamere, grupate într-un racem spiciform terminal, simplu sau ramificat. Înfloarește în VI-VIII. Fruct capsulă, alungită piramidală. Semințele liniar-alungite, terminate cu o aristă.

Ecologie și răspândire: luncile râurilor, pe prundișul râurilor de munte, malul văilor și pâraielor de la poalele munților.

Organul vegetal utilizat: frunzele, scoarța, rădăcinile, semințele.

Perioada de recoltare: V-VIII.

Principii active: puțin studiată biochimic (conține taninuri).

Boli în care este utilizată - uz intern: boli de ficat, splină, rinichi, vezică urinară, flux menstrual, leucoree.

CĂTINĂ ROȘIE (*Tamarix ramosissima* L.) - Fam. Tamaricaceae

Alte denumiri populare: nu se cunosc.

Cum recunoaștem planta?

Arbust rămuros care prezintă în sol o rădăcină lemnoasă bine dezvoltată. Tulpina înaltă de 1-3 m. Frunze ovate sau deltoid-cordate, ascuțite. Flori roz-deschis sau albe, pentamere, grupate în raceme spiciforme, laxe, slab mirositoare. Înfloarește în VI-VII. Fructul este o capsulă piramidal-unghiulară, uniloculară (PL. I).

Ecologie și răspândire: specia vegetează pe soluri sărăturoase, nisipoase; întâlnită prin zăvoaie și pe aluviunile râurilor, formează pâlcuri mai ales pe malurile ușor înclinate ale Dunării și Siretului. Rezistă la uscăciune și inundații.

Organul vegetal utilizat: scoarța, rădăcinile, frunzele, florile.

Perioada de recoltare: V-VII.

Principii active: tanin, esculină, derivați ai cvercitolului, acid galic.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală, diaree, dischinezie biliară, răceală, icter, boli de splină, reumatism; **uz extern:** reumatism.

CĂTUȘE (*Ballota nigra* L.) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: cătușcă, urechea-porcului, urzică moartă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom târător scurt. Tulpina aeriană, erectă, păroasă, verde sau brun-violetă, cu miros neplăcut, înaltă de 30-100 cm, ramificată. Frunze scurt-pețiolate, ovate, pe margini crenate, păroase pe ambele fețe, pe cea inferioară mai ales de-a lungul nervurilor, opuse. Flori purpuri,

rar roz sau albe, scurt-pedunculate, dispuse în verticile axilare. Înfloarește în VI-VIII. Fructe nucule ovoide mici, negricioase, netede.



CĂTUȘE

Ecologie și răspândire: specie ruderală care crește pe marginea drumurilor, lângă garduri, dărâmături, preferând locuri semiumbroase.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Ballotae*), planta întreagă (*Herba Ballotae*).

Perioada de recoltare: VIII, după ce s-a ridicat roua.

Principii active: nu a fost studiată.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, reumatism, anxietate, incontinență urinară la copii, tuse convulsivă, reglarea menstriei, tonic general; **uz extern:** răni.

CĂTUȘNICĂ (*Nepeta cataria* L.) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: cătușă mică, cătușnică, floare de nimica, iarbă flocoasă, iarbă-mâței, iarbă-vântului, poala Sf. Mării, smeiță, urzică moartă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol numeroase rădăcini firoase ce pomesc dintr-un rizom lemnos, ramificat. Tulpina erectă, tetramuchiata, scurt-păroasă este înaltă de 40-100 cm. Frunze triunghiular-ovate, opuse, pe fața superioară verzi, pe cea inferioară cenușii, scurt și des păroase. Flori roz, rar albe, grupate în verticile dese, dispuse la subsuoara frunzelor dinspre vârful tulpinii. Înfloarește în V-VII. Fructele niște nucule elipsoidale, brune, netede.



CĂTUȘNICĂ

Ecologie și răspândire: cultivată sau spontană, întâlnită prin fânețe, tufărișuri, sub garduri vii, marginea drumurilor, locuri ruderaie, pietroase, locuri gunoier.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Herba Nepetae*).

Perioada de recoltare: V-VI, înainte de înflorire.

Principii active: ulei volatil care conține carvacrol, nepetol, acid nepetalic, nepetalactone, cantități mici de timol.

Boli în care este utilizată - uz intern: tulburări nervoase, dureri pectorale, stimularea digestiei prin excitarea

secre
stimu
durer

CĂF
Fam
Alte

Cum

Arbu
oasă
desf

cate
opus

sexu
grup

sunt
Înflo

subc
acris

de u
Ecol

în st
mar

Măr
Man

Efor
Turz

Org
plan

Per
înflo

Prin
psei

benz
nice

mine

Boli
bror
urina
ungu
cefal

CEA
ceai
anun

secrețiilor gastro-intestinale; **uz extern:** stimularea salivăției și combaterea durerilor de dinți.

CÂRCEL (*Ephedra distachya* L.) - Fam. *Ephedraceae*

Alte denumiri populare: slăbănog.

Cum recunoaștem planta?

Arbust dioic care prezintă o tulpină flexuoasă, foarte ramificată la bază, cu ramuri desfăcute, noduroase, întinse sau culcate, de 30-100 cm lungime. Frunze opuse, concrescute la bază. Flori uni-sexuat-dioice, galbene; cele masculine sunt grupate 8-16 în glomerule; cele femele sunt grupate în înflorescențe ametiforme. Înfloarește în V-VI. "Fruct" bacă "falsă" subglobuloasă, roșie, comestibilă, dulce-acrișoară, cu două semințe înconjurate de un involucriu cărnos, roșiatic.

Ecologie și răspândire: la câmpie pe coline, în stepă și silvostepă, pe calcare, nisipuri, marnă, soluri cernoziomice, pe litoralul Mării Negre la Gura Portiței, Topalu, Mamaia, Agigea, grindul Letea, Techirghiol, Eforie, în Transilvania la Suatu, Cheile Turzii, în județele Buzău, Vaslui.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Ephedrae*).

Perioada de recoltare: V-VI, când înfloarește.

Principii active: alcaloizi (efedrina, pseudoefedrina, metilpseudoefedrina), benzilmetilamina, mucilagii, rezine catechinice, urme de ulei volatil, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșită, astm bronșic, incontinențe urinare nocturne; **uz extern:** supozitoare, unguente sau picături pentru nas, sinuzite, cefalee.

CEAIURI MEDICINALE - noțiunea de ceai medicinal are două accepțiuni și anume:

- una științifică care definește amestecuri de plante sau părți de plante medicinale, uscate și mărunțite potrivit, amestecuri denumite și "specii medicinale";

- alta prin care în mod curent se definesc soluțiile extractive apoase, obținute prin infuzarea, prin decoctia și prin macerarea diverselor organe de plante medicinale; altă dată aceste soluții erau denumite prin termenul general de "tizane" de la cuvântul latin "tisana", adică băutură apoasă pe bază de plante medicinale.

*
* *

În continuare sunt prezentate principalele ceaiuri preparate în casă, precum și acelea fabricare de "S.A. PLAFAR". Denumirile produselor vegetale ce intră în compoziția lor sunt redată atât în limba latină cât și în limba română.

CEAIURI ANTIASMATICE

Prin folosirea acestor ceaiuri medicinale se asigură suprimarea crizelor de astm, afecțiune a aparatului respirator, caracterizată prin greutate în evacuarea aerului din plămâni și prin nevoia intensă de aer, datorită spasmelor mușchilor bronhiolilor.

Rețete utilizate în casă

1. Plantă de coada-șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	25 g
Frunze de podbal (<i>Folium Farfarae</i>)	25 g
Flori de nalbă (<i>Flores Malvae silvestris</i>)	25 g
Flori de levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	25 g

Uz intern: decoct dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.



2. Rădăcini de valeriană

(*Radix Valerianae*) 10 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 10 g

Plantă de coada-șoricelului
(*Herba Millefolii*) 30 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceașcă de ceai.

3. Plantă de cimbru de cultură

(*Herba Thymi*) 25 g

Plantă de cimbrisor de câmp
(*Herba Serpylli*) 20 g

Frunze de nalbă
(*Folium Malvae silvestris*) 20 g

Rădăcini de lemn dulce
(*Radix Glycyrrhizae* sau
Radix Liquiritiae) 20 g

Frunze de podbal
(*Folium Farfarae*) 10 g

Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni de ceai cald pe zi.

4. Flori de soc

(*Flores Sambuci*) 10 g

Frunze de vâsc
(*Folium Visci cum stipites*) 10 g

Frunze de pătlagină
(*Folium Plantaginis*) 10 g

Plantă de trei-frați-pătați
(*Herba Violae tricoloris*) 10 g

Uz intern: macerat la rece timp de 6-8 ore - o lingură din amestec la 250 ml de apă. Se bea 2-4 ceaiuri călduțe pe zi.

5. Plantă de cimbru de cultură

(*Herba Thymi*) 10 g

Frunze de vâsc
(*Folium Visci cum stipites*) 10 g

Uz intern: macerat la rece timp de 6-8 ore - o lingură din amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-3 ceaiuri pe zi.

6. Flori de ciuboțica-cucului

(*Flores Primulae*) 15 g

Rădăcini de ciuboțica-cucului
(*Radix Primulae*) 10 g

Frunze de podbal
(*Folium Farfarae*) 30 g

Semințe de in
(*Semen Linī*) 30 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură și jumătate din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 ceaiuri pe zi.

Rețeta ceaiului Plafar

Frunze de podbal (*Folium Farfarae*)

Frunze de păducel
(*Crataegi cum floribus*)

Frunze de jaleș
(*Folium Salviae officinalis*)

Flori de coada-șoricelului
(*Flores Millefolii*)

Plantă de unguraș (*Herba Marrubii*)

Plantă de talpa-gâștei (*Herba Leonuri*)

Plantă de isop (*Herba Hyssopi*)

Plante de cimbrisor de câmp
(*Herba Serpylli*)

Plantă de izmă
(*Herba Menthae piperitae*)

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se bea 2-3 pahare pe zi.

CEAI ANTIBRONȘITIC

Rețeta ceaiului Plafar

Muguri de pin (*Turiones Pini*)

Rădăcini de ciuboțica-cucului
(*Radix Primulae*)

Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*)

Frunze de podbal (*Folium Farfarae*)

Frunze de urzică (*Folium Urticae*)

Plantă de șovârv (*Herba Origanī*)

Rădăcină de iarbă mare (*Radix Inulae*).



Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

CEAIURI ANTIDIABETICE

Diabetul este o boală metabolică de natură endocrină (datorită insuficienței funcționale a pancreasului endocrin), caracterizată printr-o eliminare abundentă de urină, și creșterea concentrației glucozei în sânge (hiperglicemie) cu apariția ei în urină (glicozurie).

Rețete utilizate în casă

1. Fructe de fasole

(*Fructus Phaseoli sine semine*) 30 g

Frunze de urzică

(*Folium Urticae*) 10 g

Frunze de mesteacăn

(*Folium Betulae*) 20 g

Frunze de afin

(*Folium Myrtilli*) 60 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi înainte de masă.

2. Fructe de fasole

(*Fructus Phaseoli sine semine*) 60 g

Frunze de afin

(*Folium Myrtilli*) 40 g

Uz intern: infuzie din 2 linguri de amestec la o jumătate de litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi înaintea fiecărei mese.

3. Fructe de ienupăr

(*Fructus Juniperi*) 20 g

Fructe de fasole

(*Fructus Phaseoli sine semine*) 30 g

Frunze de afin

(*Folium Myrtilli*) 40 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 cești de ceai călduț pe zi, înainte de masă.

4. Fructe de fasole

(*Fructus Phaseoli sine semine*) 20 g

Uz intern: decoct din 2 linguri de fructe la 2 căni cu apă și se fierbe până scade la o cană. Se bea o ceașcă cu ceai cu o jumătate de oră înaintea meselor.

5. Fructe de fenicul

(*Fructus Foeniculi*) 5 g

Fructe de coriandru

(*Fructus Coriandri*) 5 g

Fructe de ienupăr

(*Fructus Juniperi*) 10 g

Frunze de viță de vie

(*Folium Vitis*) 20 g

Frunze de podbal

(*Folium Farfarae*) 20 g

Semințe de in

(*Semen Linī*) 40 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (200 ml). Se beau 2-3 pahare cu ceai cald înainte de fiecare masă.

CEAIURI ANTICOLITICE

Aceste ceaiuri sunt indicate în colitele și enterocolitele acute și cronice.

Rețeta ceaiului Plafar

Flori de coada-șoricelului

(*Flores Millefolii*)

Flori de mușețel

(*Flores Chamomillae*)

Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*)

Frunze de izmă

(*Folium Menthae*)

Plantă de sunătoare

(*Herba Hyperici*)

Plantă de talpa-gâștei

(*Herba Leonuri*)

Capsule de mac

(*Capita Papaveris*)

Fructe de fenicul

(*Fructus Foeniculi*)

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi, câte unul după mesele principale.





CEAIURI ANTIDIAREICE

Se folosesc în combaterea diareei.

Rețete utilizate în casă

1. Plantă de coada-racului
(*Herba Anserinae*) 20 g

Plantă de troscot
(*Herba Polygoni avicularis*) 10 g

Frunze de pătlagină
(*Folium Plantaginis*) 15 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

2. Plantă de coada-racului
(*Herba Anserinae*) 10 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 10 g

Frunze de roiniță
(*Folium Melissa*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml) Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

3. Rizom de revent
(*Rhizoma Rhei*) 10 g

Rizom de obligeață
(*Rhizoma Calami*) 40 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la 1 pahar de apă. Se bea un pahar pe zi.

4. Frunze de roiniță
(*Folium Melissa*) 15 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 15 g

Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea de 2-3 ori pe zi câte o jumătate de ceașcă de ceai.

5. Rădăcini de tătăneasă
(*Radix Symphyti*) 10 g

Plantă de troscot
(*Herba Polygoni avicularis*) 10 g

Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 15 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-4 cești cu ceai cald pe zi.

6. Scoarță de stejar
(*Cortex Quercus*) 10 g

Rizom de obligeață
(*Rhizoma Calami*) 10 g

Plantă de cimbrisor de câmp
(*Herba Serpylli*) 10 g

Frunze de nuc
(*Folium Juglandis*) 10 g

Uz intern: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 cești cu ceai cald pe zi.

Rețeta ceaiului Plafar

Plantă de coada-racului
(*Herba Anserinae*)

Plantă de răchitan
(*Herba Salicariae*)

Plantă de turiță mare
(*Herba Agrimoniae*)

Plantă de cimbrisor
(*Herba Serpylli*)

Plantă de izmă
(*Herba Menthae piperitae*)

Scoarță de stejar
(*Cortex Quercus*)

Frunze de nuc
(*Folium Juglandis*)

Rădăcini de cerențel
(*Radix Gei urbani*)

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi îndulcite cu zaharină.

CEAIURI ANTIDIAFORETICE

Aceste ceaiuri sunt indicate pentru normalizarea transpirației în numeroase cazuri.

Rețete utilizate în casă

1. Frunze de jaleș (salvie)
(*Folium Salviae officinalis*) 20 g

Uz intern: infuzie din 2 linguri de produs la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni de ceai rece, seara la culcare.

2. Frunze de jaleș*(Folium Salviae officinalis)* 10 g

Frunze de nuc

(Folium Juglandis) 10 g

Flori de mușețel

(Flores Chamomillae) 20 g

Uz intern: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-3 căni pe zi de ceai rece.

CEAIURI ANTIEMETICE

Unele plante medicinale datorită principiilor lor active au proprietatea de a suprima vomismentele.

Rețete utilizate în casă**1. Frunze de roiniță***(Folium Melissa)* 15 g

Frunze de izmă

(Folium Menthae) 15 g

Flori de mușețel

(Flores Chamomillae) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni de ceai pe zi.

2. Frunze de roiniță*(Folium Melissa)* 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 cești pe zi.

3. Fructe de ienupăr*(Fructus Juniperi)* 15 g

Frunze de izmă

(Folium Menthae) 20 g

Plantă de cimbrisor de câmp

(Herba Serpylli) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni cu ceai rece.

CEAIURI ANTIHEMOROIDALE

Numeroase plante medicinale care conțin taninuri și derivați antraceni, folosite sub formă de ceaiuri, fie intern, fie extern, aduc o ameliorare a stărilor hemoroidale, afecțiuni patologice des întâlnite la sedentari, la cei constipați și, uneori la femeile gravide.

Rețete utilizate în casă**1. Scoarță de crușin***(Cortex Frangulae)* 10 g

Plantă de țintaură

(Herba Centaurii) 5 g

Plantă de coada-șoricelului

(Herba Millefolii) 5 g

Rizom de revent

(Rhizoma Rhei) 5 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la un pahar cu apă. Se beau 2-3 pahare pe zi.

2. Plantă de coada-șoricelului*(Herba Millefolii)* 10 g

Frunze de nuc

(Folium Juglandis) 5 g

Scoarță de crușin

(Cortex Frangulae) 5 g

Rădăcini de păpădie

(Radix Taraxaci) 5 g

Plantă de sunătoare

(Herba Hyperici) 10 g

Flori de mușețel

(Flores Chamomillae) 5 g

Uz intern: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

3. Scoarță de stejar*(Cortex Quercus)* 10 g

Frunze de jaleș

(Folium Salviae officinalis) 5 g

Flori de mușețel

(Flores Chamomillae) 5 g

Uz extern: întreaga cantitate de amestec se pune la 1 litru de apă, se fierbe și se fac băi de șezut.

CEAIURI ANTIHELMINTICE

Ceaiuri care se folosesc pentru expulzarea din organism a viermilor intestinali.

Rețete utilizate în casă**1. Semințe de dovleac (decorticate)***(Semen Cucurbitae)* 30 g



Plantă de pelin

(*Herba Absinthii*) 10 g

Uz intern: întreaga cantitate de amestec se pune în 3 căni cu apă. Se lasă 10 minute în repaus, se strecoară și se bea de mai multe ori pe zi.

2. Scoarță de crușin

(*Cortex Frangulae*) 15 g

Plantă de pelin

(*Herba Absinthii*) 15 g

Uz intern: decoct din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea întreaga cantitate dimineața pe stomacul gol.

3. Bulbii de usturoi

(*Bulbus Allii sativi*) 6-12 g

Uz extern: cantitatea de usturoi pisat se pune în 250 ml de apă și se lasă la macerat 2-3 ore; după filtrare se fac 2 clisme pe zi. Se recomandă în oxiurază.

4. Plantă de pelin

(*Herba Absinthii*) 25 g

Uz extern: infuzie din întreaga cantitate la o jumătate de litru de apă. Se filtrează și se folosește sub formă de clismă.

CEAIURI ANTIREUMATICE

Plantele medicinale, singure sau asociate, pot fi utilizate fie pe cale internă - sub formă de ceai, fie pe cale externă - sub formă de băi, ca adjuvant în tratamentul acestei maladii.

Rețete utilizate în casă

1. Fructe de măceș

(*Fructus Cynosbatii*) 10 g

Rădăcini de osul-lepurelui

(*Radix Ononidis*) 10 g

Fructe de ienupăr

(*Fructus Juniperi*) 10 g

Frunze de mesteacăn

(*Folium Betulae*) 10 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea la prânz un ceai cald.

2. Scoarță de crușin

(*Cortex Frangulae*) 9 g

Scoarță de salcie

(*Cortex Salicis*) 20 g

Frunze de mesteacăn

(*Folium Betulae*) 20 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea ceaiul cald 1-2 căni pe zi.

3. Scoarță de salcie

(*Cortex Salicis*) 10 g

Uz intern: decoct din 10 g scoarță la 200 ml de apă. Se bea în timpul unei zile.

4. Frunze de frasin

(*Folium Fraxini*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de produs la o cană de apă (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

5. Frunze de urzică

(*Folium Urticae*) 10 g

Frunze de mesteacăn

(*Folium Betulae*) 10 g

Flori de tei

(*Flores Tiliae*) 10 g

Flori de soc

(*Flores Sambuci*) 10 g

Uz intern: infuzie din 2 lingurițe de amestec la 2 pahare cu apă. Se beau 2-3 pahare pe zi.

6. Muguri de pin

(*Turiones Pini*) 5 g

Uz intern: infuzie din 5 g produs la 100 ml apă. Se beau 2-3 linguri pe zi.

7. Fructe de ienupăr

(*Fructus Juniperi*) 5 g

Uz intern: infuzie din 5 g fructe la 250 ml de apă. Se bea într-o zi ceaiul obținut, în doze mici.

8. Muguri de pin

(*Turiones Pini*) 150 g

Uz extern: întreaga cantitate de muguri se toarnă într-un litru de apă și se fierbe circa 15 minute, apoi se varsă ceaiul rezultat în baie, se adaugă apa necesară,

realizând o temperatură de 30-35°C și se stă în apă circa 30 minute.

9. Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 150 g

Rețeta ceaiului Plafar

Frunze de mesteacăn

(*Folium Betulae*)

Frunze de frasin

(*Folium Fraxini*)

Fructe de ienupăr

(*Fructus Juniperi*)

Scoarță de salcie

(*Cortex Salicis*)

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*)

Fructe de fasole

(*Fructus Phaseoli sine seminibus*)

Flori de soc

(*Flores Sambuci*)

Rădăcini de lemn dulce

(*Radix Liquiritiae*)

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se lasă la macerat 10-15 minute. Se beau 2 cești de ceai cald pe zi.

CEAIURI ANTISCLEROTICE

Scleroza este o boală caracterizată prin întărirea (indurarea) unui țesut sau chiar a unui organ. Acest proces de indurație localizat, în special la nivelul pereților arterelor oamenilor în vârstă, poate fi ameliorat sau prevenit, în cadrul altor măsuri profilactice, cu ajutorul unor ceaiuri medicinale.

Rețetă Plafar

(*Flores Crataegi*) 10 g

Frunze de vâsc

(*Folium Visci cum stipites*) 10 g

Bulbii de usturoi

(*Bulbus Allii sativi*) 5 g

Uz intern: infuzie sau macerat la rece dintr-o linguriță din acest amestec adăugat la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. Flori de arnică

(*Flores Arnicae*) 5 g

Flori de mușețel

(*Flores Chamomillae*) 5 g

Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*) 5 g

Fructe de păducel

(*Fructus Crataegi*) 10 g

Rădăcină de valeriană

(*Radix Valerianae*) 20 g

Frunze de vâsc

(*Folium Visci cum stipites*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec de plante la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni de ceai zilnic.

3. Fructe de anason

(*Fructus Anisi*) 5 g

Flori de arnică

(*Flores Arnicae*) 10 g

Rădăcini de lemn dulce

(*Radix Liquiritiae*) 10 g

Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*) 25 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 1-2 cești cu ceai în cursul unei zile.

4. Frunze de vâsc

(*Folium Visci cum stipites*) 20 g

Uz intern: macerat la rece timp de 8 ore dintr-o lingură de produs vegetal la o cană de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

5. Bulbii de usturoi

(*Bulbus Allii sativi*) 5 g

Flori de păducel

(*Flores Crataegi*) 5 g

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*) 5 g

Frunze de vâsc

(*Folium Visci cum stipites*) 5 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană dimineața și seara la culcare.

6. Plantă de sunătoare*(Herba Hyperici)* 5 g

Plantă de coada-șoricelului

(Herba Millefolii) 5 g

Flori de arnică

(Flores Amicae) 1 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană pe zi.

CEAI AROMATFructe de măceș *(Fructus Cynosbati)*Frunze de zmeur *(Folium Rubi idaei)*Frunze de roiniță *(Folium Melissa)*Frunze de frag *(Folium Fragariae)*

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea în loc de siropuri răcoritoare.

CEAI CALMANT

Ceaiurile calmante ameliorează durerile cardiace și pulmonare.

Rețetă Plafar

Rădăcină de valeriană

(Radix Valerianae)

Conulețe de hamei

(Strobili Lupuli)

Flori de tei

(Flores Tiliae cum bracteis)

Fructe de păducel

(Fructus Crataegi)

Plantă de talpa-gâștei

(Herba Leonuri)

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 1-2 pahare pe zi.

CEAIURI CARDIOSEDATIVE

Unele plante medicinale, singure sau asociate, datorită principiilor lor active și adjuvante, sunt capabile să producă o calmare a stărilor de excitație psihică, precum și o calmare a durerilor cardiace.

Rețete utilizate în casă**1. Plantă de talpa-gâștei***(Herba Leonuri)* 5 g

Frunze de roiniță

(Folium Melissa) 5 g

Fructe de chimen

(Fructus Carvi) 5 g

Rădăcini de valeriană

(Radix Valerianae) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

2. Rădăcini de valeriană*(Radix Valerianae)* 15 g

Frunze de roiniță

(Folium Melissa) 10 g

Conuri de hamei

(Strobili Lupuli) 10 g

Plantă de coada-șoricelului

(Herba Millefolii) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 cești pe zi.

3. Planta talpa-gâștei*(Herba Leonuri)* 5 g

Rădăcini de valeriană

(Radix Valerianae) 5 g

Flori de levănțică

(Flores Lavandulae) 5 g

Fructe de chimen

(Fructus Carvi) 5 g

Fructe de fenicul

(Fructus Foeniculi) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea, în doze mici, de 3 ori pe zi, câte o cană cu ceai.

4. Frunze de roiniță*(Folium Melissa)* 10 g

Rădăcini de valeriană

(Radix Valerianae) 10 g

Plantă de coada-calului

(Herba Equiseti) 10 g

Plantă de sunătoare

(Herba Hyperici) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau în timpul zilei 1-2 căni cu ceai în sorbituri.

Rețeta ceaiului Plafar

Plantă de talpa-gâștei

(*Herba Lenoum*)

Frunze de păducel

(*Folium Crataegi cum floribus*)

Rădăcini de valeriană

(*Radix Valerianae*)

Flori de tei

(*Flores Tiliae cum bracteis*)

Plantă de izmă

(*Menthae piperitae*)

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană de ceai cald pe zi.

CEAIURI CONTRA COLICILOR

Rețetele ceaiului Plafar

1. Capsule de mac

(*Capita Papaveris*)

Flori de mușețel

(*Flores Chamomillae*)

Flori de coada-șoricelului

(*Flores Millefolii*)

Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*)

Fructe de fenicul

(*Fructus Foeniculi*)

Plantă de izmă

(*Herba Menthae piperitae*)

Plantă de cimbru

(*Herba Thymi*)

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

2. Flori de mușețel

(*Flores Chamomillae*)

Frunze de izmă

(*Folium Menthae*)

Fructe de fenicul

(*Fructus Foeniculi*)

Fructe de coriandru

(*Fructus Coriandri*)

- **Uz intern:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la 100 ml de apă. Se beau 2-3 cești pe zi, în funcție de vârsta copilului.

CEAIURI CARMINATIVE

Carminativele sunt medicamente, aproape în totalitatea lor, de origine vegetală, capabile să calmeze durerile abdominale, să reducă spasmele digestive și balonările, favorizând evacuarea gazelor intestinale. Ceaiurile medicinale carminative au același rol.

Rețete utilizate în casă

1. Fructe de chimen

(*Fructus Carvi*) 5 g

Fructe de fenicul

(*Fructus Foeniculi*) 5 g

Frunze de izmă

(*Folium Menthae*) 5 g

Plantă de coada-șoricelului

(*Herba Millefolii*) 5 g

Plantă de țintaură

(*Herba Centaurii*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o jumătate de cană de ceai cald înainte cu o jumătate de oră de masă.

2. Fructe de fenicul

(*Fructus Foeniculi*) 10 g

Fructe de chimen

(*Fructus Carvi*) 10 g

Plantă de țintaură

(*Herba Centaurii*) 20 g

Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.



3. Rădăcini de valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	15 g
Flori de mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	10 g
Frunze de izmă (<i>Folium Menthae</i>)	15 g
Fructe de chimen (<i>Fructus Carvi</i>)	5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

4. Fructe de chimen (<i>Fructus Carvi</i>)	5 g
Fructe de anason (<i>Fructus Anisi</i>)	5 g
Fructe de coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	5 g
Fructe de fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	5 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o ceașcă de apă. Se beau mai multe ceaiuri pe zi.

5. Fructe de fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	5 g
Fructe de chimen (<i>Fructus Carvi</i>)	5 g
Plantă de coada-racului (<i>Herba Anserinae</i>)	10 g

Uz intern: infuzie din 2 linguri de amestec la 3 căni cu apă. Se beau 2 ceaiuri calde pe zi.

6. Frunze de roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	10 g
Frunze de izmă (<i>Folium Menthae</i>)	10 g
Flori de mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	15 g

Uz intern: infuzie din 2 linguri de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se bea după fiecare masă o ceașcă cu ceai cald.

7. Rădăcini de angelică (<i>Radix Angelicae</i>)	10 g
---	------

Fructe de anason (<i>Fructus Anisi</i>)	10 g
Fructe de fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
Frunze de roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	10 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se bea după fiecare masă câte o cană cu ceai.

CEAIURI COLAGOGHE

Prin acest termen sunt definite ceaiurile medicinale înzestrate cu proprietatea de a stimula contracția veziculei biliare și evacuarea bilei în intestin.

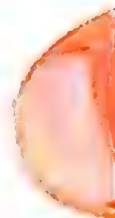
Rețete utilizate în casă

1. Frunze de izmă (<i>Folium Menthae</i>)	10 g
Plantă de coada-șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	8 g
Rădăcini de osul-iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	8 g
Rădăcini de ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	5 g
Scoarță de crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	5 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se bea pe stomacul gol înaintea fiecărei mese câte o ceașcă cu ceai.

2. Plantă de rostopască (<i>Herba Chelidonii</i>)	5 g
Plantă de turița mare (<i>Herba Agrimoniae</i>)	5 g
Scoarță de crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	5 g
Frunze de roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	5 g
Frunze de izmă (<i>Folium Menthae</i>)	5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se bea dimineața pe stomacul gol și seara înainte de masă câte o jumătate de cană de ceai.





3. Plantă de rostopască

(*Herba Chelidonii*) 5 g

Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 20 g

Frunze de anghinare
(*Folium Cynarae*) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se bea dimineața și seara câte un ceai înainte de masă.

4. Plantă de turița mare

(*Herba Agrimoniae*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de plantă la un pahar cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte un ceai.

5. Rizom de revent

(*Rhizoma Rhei*) 5 g

Plantă de unguraș
(*Herba Marrubii*) 10 g

Plantă de turița mare
(*Herba Agrimoniae*) 10 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 25 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea de 2 ori pe zi câte un ceai cu o jumătate de oră înainte de masă.

6. Flori de albăstrele

(*Flores Cyanii*) 5 g

Scoarță de crușin
(*Cortex Frangulae*) 10 g

Plantă de sunătoare
(*Herba Hyperici*) 10 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 10-15 minute și apoi se bea un ceai cald pe zi.

7. Plantă de cicoare

(*Herba Cichorii*) 10 g

Rădăcină de cicoare
(*Radix Cichorii*) 10 g

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*) 20 g

Plantă de coada-șoricelului
(*Herba Milefolii*) 20 g

Plantă de sunătoare
(*Herba Hyperici*) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

8. Scoarță de crușin

(*Cortex Frangulae*) 5 g

Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 10 g

Frunze de pătlagină
(*Folium Plantaginis*) 10 g

Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 10 g

Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 15 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se bea un ceai dimineața pe nemâncate și unul seara la culcare.

CEAIURI DEPURATIVE

Sunt ceaiurile care au proprietatea de a curăța organismul uman, favorizând eliminarea toxinelor și a produșilor vătămători rezultați din dezasimilație.

Rețete utilizate în casă

1. Flori de urzică
(*Folium Urticae*) 10 g

Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 10 g

Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 10 g

Frunze de mestecăn
(*Folium Betulae*) 10 g

Uz intern: infuzie din 2 lingurițe de amestec la 2 căni cu apă. Se bea dimineața și seara câte o ceașcă cu ceai cald.

2. Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 5 g

Rădăcini de cicoare (<i>Radix Cichorii</i>)	5 g
Rădăcini de angelică (<i>Radix Angelicae</i>)	5 g
Plantă de pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	10 g
Frunze de jaleș (<i>Folium Salviae</i>)	10 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană cu ceai, cu o jumătate de oră înainte de masă.

3. Flori de tei (<i>Flores Tiliae</i>)	5 g
Flori de soc (<i>Flores Sambuci</i>)	10 g
Flori de mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi. Se recomandă mai ales, în eczeme.

4. Flori de tei (<i>Flores Tiliae</i>)	15 g
Flori de soc (<i>Flores Sambuci</i>)	15 g
Flori de mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Plantă de șovârv (<i>Herba Origani</i>)	10 g
Plantă de măghiran (<i>Herba Majoranae</i>)	5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Rețeta ceaiului Plafar

Plantă de trei-frați-pătați (<i>Herba Violae tricoloris</i>)	
Plantă de păpădie (<i>Herba Taraxaci</i>)	
Plantă de cicoare (<i>Herba Cichorii</i>)	

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea un ceai seara înainte de culcare.

CEAI DIETETIC

Ceai utilizat în tratamentul tulburărilor digestive cronice.

Rețeta ceaiului Plafar

1. Frunze de afin (<i>Folium Myrtilli</i>)	
Frunze de fasole (<i>Fructus Phaseoli sine seminibus</i>)	
Frunze de dud (<i>Folium Mori</i>)	
Frunze de nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	
Plantă de izmă (<i>Herba Menthae piperitae</i>)	
Plantă de păpădie (<i>Herba Taraxaci</i>)	

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

CEAIURI DIURETICE

Aceste ceaiuri au rol de a elimina excesul de lichide din organism prin diureză.

1. Rădăcini de osul-iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	5 g
Frunze de ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	5 g
Frunze de urzică (<i>Folium Urticae</i>)	5 g
Plantă de coada-șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	5 g
Plantă de troscot (<i>Herba Polygoni avicularis</i>)	10 g
Plantă de coada-calului (<i>Herba Equiseti</i>)	10 g
Frunze de mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	15 g
Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea de 2 ori pe zi câte un ceai cald.	
2. Rădăcini de osul-iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	5 g

Fructe de ienupăr

(*Fructus Juniperi*) 5 g

Cozi de cireșe

(*Stipites Cerasorum*) 5 g

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*) 5 g

Fructe de măceș

(*Fructus Cynosbati*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3 ceaiuri pe zi.

3. Frunze de viță-de-vie

(*Folium Vitis*) 5 g

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*) 10 g

Plantă de troscot

(*Herba Polygoni avicularis*) 5 g

Plantă de turița mare

(*Herba Agrimoniae*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea câte un ceai cald, dimineața și seara.

4. Frunze de mestecăn

(*Folium Betulae*) 5 g

Frunze de merișor

(*Folium Vitis idaeae*) 5 g

Mătase de porumb

(*Stigmata Maydis*) 5 g

Rădăcini de lemn dulce

(*Radix Liquiritiae*) 5 g

Rizom de pir

(*Rhizoma Graminis*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

5. Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*) 10 g

Frunze de mestecăn

(*Folium Betulae*) 10 g

Frunze de vâsc

(*Folium Visci cum stipites*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 3 ceaiuri calde pe zi. Se recomandă în nefrite și hipertonie.

6. Frunze de urzică

(*Folium Urticae*)

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*)

Plantă de coada-șoricelului

(*Herba Millefolii*)

Uz intern: infuzie din 2 lingurițe de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

Rețetele ceaiului Plafar

1. Flori de albăstrele

(*Flores Cyani*)

Frunze de mestecăn

(*Folium Betulae*)

Frunze de merișor

(*Folium Vitis idaeae*)

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*)

Rădăcini de osul-iepurelui

(*Radix Ononidis*)

Rizom de pir

(*Rhizoma Graminis*)

Fructe de măceș

(*Fructus Cynosbati*)

Mătase de porumb

(*Stigmata Maydis*)

Uz intern: infuzie din 5 g de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi, fără zahăr.

2. Plantă de zămoșită

(*Herba Trioni*)

Cozi de cireșe

(*Stipites Cerasorum*)

Mătase de porumb

(*Stigmata Maydis*)

Plantă de coada-calului

(*Herba Equiseti*)

Plantă de coada-șoricelului

(*Herba Millefolii*)

Uz intern: decoct sau infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml apă. Se ține acoperit 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi.



CEAIURI EXPECTORANTE

Aceste ceaiuri ușurează fluidificarea și eliminarea secrețiilor traheo-bronșice.

REȚETE în casă

1. Flori de ciuboțica-cucului

(*Flores Primulae*) 5 g

Fructe de anason
(*Fructus Anisi*) 5 g

Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g

Frunze de roiniță
(*Folium Melissa*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la 2 căni de apă. Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

2. Rădăcini de nalbă mare

(*Radix Althaeae*) 10 g

Rădăcini de lemn dulce
(*Radix Liquiritae*) 10 g

Rădăcini de iarbă mare
(*Radix Inulae*) 10 g

Uz intern: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se bea de 3 ori pe zi câte o cană de ceai cald.

3. Flori de soc

(*Flores Sambuci*) 5 g

Flori de tei
(*Flores Tiliae*) 5 g

Flori de mușetel
(*Flores Chamomillae*) 5 g

Flori de lumânărică
(*Flores Verbasci*) 5 g

Flori de ciuboțica-cucului
(*Flores Primulae*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi de ceai cald.

4. Rădăcini de ciuboțica-cucului

(*Radix Primulae*) 5 g

Plantă de cimbru de cultură
(*Herba Thymi*) 5 g

Plantă de sunătoare
(*Herba Hyperici*) 5 g

Frunze de pătlagină
(*Folium Plantaginis*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau câteva ceaiuri calde pe zi.

5. Muguri de pin
(*Turiones Pinī*) 20 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de muguri la o cană cu apă. Se bea pe zi un ceai cald.

6. Fructe de fenicul
(*Folium Foeniculi*) 5 g

Frunze de plămânărică
(*Folium Pulmonariae*) 5 g

Frunze de pătlagină
(*Folium Plantaginis*) 5 g

Frunze de podbal
(*Folium Farfarae*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

Rețeta ceaiului Plafar

1. Flori de ciuboțica-cucului

(*Flores Primulae*)
Flori de nalbă
(*Flores Malvae glabrae*)

Flori de tei
(*Flores Tiliae*)
Flori de nalbă mare
(*Folium Althaeae*)

Plantă de isop
(*Herba Hysopi*)
Plantă de cimbru de grădină
(*Herba Thymi*)

Plantă de trei-frați-pătați
(*Herba Violae tricoloris*)

Frunze de fenicul
(*Fructus Foeniculi*)

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-4 ceaiuri pe zi.

2. Rădăcini de lemn dulce

(*Radix Liquiritiae*)

Flori de nalbă

(*Flores Malvae*)

Flori de lumânărică

(*Flores Verbasci*)

Fructe de anason

(*Fructus Anisi*)

Frunze de nalbă mare

(*Folium Althaeae*)

Rădăcini de nalbă mare

(*Radix Althaeae*)

Uz intern: decoct dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se bea 2-3 ceaiuri pe zi.

CEAIURI GALACTOGENE

Sunt ceaiuri care, singure sau asociate, au proprietatea de a stimula secreția laptelui la femei în perioada de alăptare.

Rețete utilizate în casă

1. Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*) 10 g

Fructe de anason 10 g

(*Fructus Anisi*) 10 g

Fructe de fenicul 10 g

(*Fructus Foeniculi*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se bea 2 ceaiuri pe zi.

2. Fructe de anason

(*Fructus Anisi*) 5 g

Fructe de chimen 5 g

(*Fructus Carvi*) 5 g

Fructe de fenicul 5 g

(*Fructus Foeniculi*) 5 g

Plantă de măghiran 5 g

(*Herba Majoranae*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte o ceașcă cu ceai cald.

CEAIURI PENTRU GARGARĂ

Sunt ceaiuri ce se utilizează ca emoliente, astringente sau antiseptice, în

afecțiuni bucale și ale gâtului și care nu trebuie înghițite. Plantele medicinale care conțin mucilagii se bucură de proprietăți emoliente, cele cu uleiuri volatile sunt înzestrate cu activități antiseptice, iar cele ca taninuri acționează ca astringente.

Rețete utilizate în casă

1. Frunze de jaleș

(*Folium Salviae*) 10 g

Frunze de roiniță

(*Folium Melissa*) 10 g

Frunze de nalbă mare

(*Folium Althaeae*) 10 g

Uz extern: infuzie din 2 linguri de amestec la 250 ml de apă. Se face gargară când ceaiul este cald.

2. Frunze de nalbă mare

(*Folium Althaeae*) 10 g

Flori de soc

(*Flores Sambuci*) 10 g

Frunze de nalbă

(*Folium Malvae*) 15 g

Uz extern: se toarnă o lingură de amestec într-o cană cu apă clocotită, se lasă 10 minute, se strecoară și se face gargară.

3. Frunze de jaleș

(*Folium Salviae*) 10 g

Flori de mușetel

(*Flores Chamomillae*) 10 g

Uz extern: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se face apoi o gargară de 3 ori pe zi.

4. Flori de soc

(*Flores Sambuci*) 15 g

Rădăcini de nalbă

(*Radix Althaeae*) 15 g

Capsule de mac

(*Capita Papaveris*) 5 g

Uz extern: se introduce întreaga cantitate de amestec într-un litru de apă



clocotită, se lasă să stea 15 minute și apoi, după strecurare, se face gargară. Se folosește numai pentru adulți.

Rețeta ceaiului Plafar

Flori de mușețel (*Flores Chamomillae*)
Frunze de nalbă mare (*Folium Althaeae*)
Capsule de mac (*Capita Papaveris*)
Frunze de jaleș (*Folium Salviae*)
Rădăcini de cerențel (*Radix Gei urbani*)
Plantă de cimbru (*Herba Serpylli*)

Uz extern: se pun 3-4 linguri din amestec la o jumătate de litru de apă clocotită. Se fierbe 2 minute și apoi se lasă la macerat 5 minute. Se strecoară și se face gargară de câteva ori pe zi.

CEAIURI GASTRICE

Sunt ceaiuri care produc calmarea durerilor gastrice și scăderea secrețiilor.

Rețetele ceaiului Plafar

1. Flori de mușețel (*Flores Chamomillae*)
Rădăcini de valeriană (*Radix Valerianae*)
Flori de coada-șoricelului (*Flores Millefolii*)
Plantă de izmă (*Herba Menthae piperitae*)
Plantă de pădădie (*Herba Taraxaci*)
Flori de gălbenele (*Flores Calendulae*)

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

2. Flori de gălbenele (*Flores Calendulae*)
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*)
Plantă de coada-șoricelului (*Herba Millefolii*)
Plantă de troscot (*Herba Polygoni avicularis*)
Plantă de țintaură (*Herba Centauri*)
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*)
Fructe de coriandru (*Fructus Coriandri*)
Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi după fiecare masă.

CEAIURI HEPATICE

Se folosesc în tratarea afecțiunilor hepatice.

Scoarță de crușin (*Cortex Frangulae*)
Plantă de rostopască (*Herba Chelidonii*)
Flori de coada-șoricelului (*Folium Millefolii*)
Frunze de izmă (*Folium Menthae*)
Fructe de măceș (*Fructus Cynosbati*)
Plantă de turiță mare (*Herba Agrimoniae*)
Plantă de volbură (*Herba Convolvuli*)
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*)
Rădăcini de pădădie (*Radix Taraxaci*)
Mătase de porumb (*Stigmata Maydis*)

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 pahare pe zi cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

CEAIURI HIPOTONICE SAU HIPOTENSIVE

O serie de plante medicinale, datorită unor principii active ce le conțin, sunt capabile de a scădea tensiunea arterială și a o aduce la valorile ei normale.

Rețete utilizate în casă

1. Frunze de vâsc
(*Folium Visci cum stipites*) 10 g
Bulbili de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 10 g
Frunze de mestecăn
(*Folium Betulae*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau trei ceaiuri pe zi.

2. Frunze de păducel
(*Folium Crataegi cum floribus*) 10 g
Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 ceaiuri pe zi.

3. Frunze de vâsc
(*Folium Visci cum stipites*) 5 g
Flori de păducel
(*Flores Crataegi*) 5 g
Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 ceaiuri pe zi.

4. Frunze de vâsc
(*Folium Visci cum stipites*) 5 g

Bulbii de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 5 g

Flori de păducel
(*Flores Crataegi*) 5 g

Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte o ceașcă de ceai.

CEAIURI LAXATIVE

Sunt ceaiuri care provoacă evacuări intestinale, lichide sau semilichide, de intensitate mijlocie și neînsoțite de colici.

Rețete utilizate în casă

1. Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 10 g

Uz intern: infuzie din 2 lingurițe de produs la un pahar cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte un ceai cald.

2. Scoarță de crușin
(*Cortex Frangulae*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de produs la un pahar cu apă. Se fierbe 25 minute, apoi se lasă să se macereze 4-6 ore. Se bea seara la culcare un ceai.

3. Plantă de volbură
(*Herba Convolvuli*) 5 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 5 g

Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 5 g

Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g

Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea seara la culcare 1-2 cești de ceai cald.

4. Scoarță de crușin
(*Cortex Frangulae*) 10 g

Rădăcini de revent
(*Radix Rhei*) 10 g

Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 10 g

Semințe de in
(*Semen Linl*) 15 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea seara la culcare un ceai cald.

Rețeta ceaiului Plafar

Scoarță de crușin (*Cortex Frangulae*)

Frunze de roiniță (*Folium Melissa*)

Plantă de volbură (*Herba Convolvuli*)

Rădăcini de lemn dulce (*Radix Liquiritiae*)

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se bea 2 ceaiuri pe zi, dimineața și seara la culcare.

CEAIURI MEDICINALE NERVINE

Sunt ceaiuri care au rolul de a trata bolile sistemului nervos, multe dintre ele fiind capabile să redea liniștea psihică și chiar să calmeze unele dureri.

Rețete utilizate în casă

1. Rădăcină de valeriană
(*Radix Valerianae*) 10 g

Frunze de roiniță
(*Folium Melissa*) 10 g

Conuri de hamei
(*Strobili Lupuli*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se strecoară și se bea 2-3 ceaiuri pe zi.

2. Flori de levănțică
(*Flores Lavandulae*) 5 g

Frunze
(*Folium Menthae*) 5 g

Rădăcină de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g

Flori de mușetel
(*Flores Chamomillae*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 ceaiuri pe zi.



3. Rădăcini de valeriană

(*Radix Valerianae*) 10 g

Frunze de roiniță
(*Folium Melissa*) 10 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

4. Rădăcini de valeriană

(*Radix Valerianae*) 5 g

Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 5 g

Flori de mușetel
(*Flores Chamomillae*) 5 g

Flori de tei
(*Flores Tiliae cum bracteis*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o ceașcă cu apă (200 ml). Se beau 1-3 cani pe zi.

5. Flori de arnică

(*Flores Arnicae*) 5 g

Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g

Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g

Flori de mușetel
(*Flores Chamomillae*) 5 g

Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea un ceai cald seara înainte de culcare.

CEAIURI SEDATIVE

Aceste ceaiuri acționează asupra întregului sistem nervos căruia îi scade excitabilitatea.

Rețetă utilizată în casă

Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 10 g

Conuri de hamei
(*Strobili Lupuli*) 10 g

Plantă de sovârv
(*Herba Origanii*) 10 g

Flori de tei
(*Flores Tiliae cum bracteis*) 10 g

Capsule de mac
(*Capita Papaveris*) 10 g

Plantă de talpa-gâștei
(*Herba Leonuri*) 10 g

Uz intern: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se bea ceaiul cald, seara la culcare; în caz de insomnie rebelă, se va lua un ceai după masă.

CEAIURI STOMAHICE

Sunt ceaiuri care excită secreția sucurilor gastro-intestinale, stimulând astfel digestia.

Rețete utilizate în casă

1. Plantă de țintaură
(*Herba Centauri*) 5 g

Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 5 g

Flori de nalbă
(*Flores Malvae*) 5 g

Flori de lumânărică
(*Flores Verbasci*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o ceașcă cu apă (200 ml). Se lasă 10 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un ceai înaintea fiecărei mese.

2. Plantă de cimbru de cultură
(*Herba Thymi*) 5 g

Plantă de cimbrisor
(*Herba Serpylli*) 5 g

Plantă de țintaură
(*Herba Centaurii*) 5 g

Rădăcină de ghințură
(*Radix Gentianae*) 5 g

Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 5 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3 ceaiuri pe zi înainte de masă.

3. Plantă de pelin

(Herba Absinthii)

5 g

Plantă de coada-șoricelului

(Herba Millefolii)

5 g

Fructe de fenicul

(Fructus Foeniculi)

5 g

Frunze de izmă

(Folium Menthae)

5 g

Uz intern: infuzie dintr-o jumătate de linguriță de amestec la o ceașcă cu apă (200 ml). Se bea în mici proporții cu o jumătate de oră înainte de masă.

4. Rizom de obligeană

(Rhizoma Calami)

10 g

Plantă de pelin

(Herba Absinthii)

10 g

Uz intern: decoct dintr-o linguriță de amestec la o ceașcă cu apă (200 ml). Se bea câte o ceașcă înaintea fiecărei mese.

5. Fructe de ienupăr

(Fructus Juniperi)

5 g

Plantă de pelin

(Herba Absinthii)

5 g

Flori de mușetel

(Flores Chamomillae)

10 g

Frunze de izmă

(Folium Menthae)

10 g

Uz intern: infuzie dintr-o linguriță de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se bea câte un ceai înaintea fiecărei mese.

CEAIURI SUDORIFICE

Ceaiuri care au proprietăți diaforetice prin acțiunea lor asupra glandelor sudoripare.

Rețeta ceaiului Plafar

Flori de soc (Flores Sambuci)

Flori de mușetel (Flores Chamomillae)

Plantă de isop (Herba Hyssopi)

Rizom de pir (Rhizoma Graminis)

Flori de tei (Flores Tiliae cum bracteis)

Capsule de mac (Capita Papaveris)

Plantă de talpa-gâștei (Herba Leonuri)

Uz intern: infuzie din 3 g amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri fierbinți în cursul unei zile.

CEAPĂ (*Allium cepa* L.) - Fam. Liliaceae

Alte denumiri populare: ceapă de apă, ceapă de arbagic, ceapă de grădină, ceapă hasmă, ceapă lungiușe, ceapă mărunță, ceapă bulgărească, cabă, celulă, ceapă moldovenească, ceapă ru-sească, cepoi, cepușcă, cepușoară de vară, ciaclama, hagimă, hajmă, hocegi, orceag, parpangică, țeapă, țepoi.

Cum recunoaștem planta?

Plantă perenă erbacee, în cultură bienală sau trienală, legumicolă. Rădăcină firoasă. Bulbul rezultă din modificarea frunzelor prin îngroșarea lor la bază; devin suc-lente, iar cele din exterior pergamentoase. În interiorul bulbului există 1-3 muguri prinși de disc. Culoarea frunzelor repre-zintă un caracter de soi. Frunzele sunt fistuloase. Tulpina floriferă fistuloasă. Flori albe sau albicios-verzui, rareori liliachii, odorante, grupate într-o inflorescență globuloasă. Înfloreste în VI-VIII. Fruct capsulă trilobată.

Ecologie și răspândire: plantă de cultură care are nevoie de o mare cantitate de apă, lumină, solicită soluri cu texturi nisipo-lutoase, fertilitate mijlocie, reacție ușor acidă până la neutră spre alcalină. Se cultivă în toate județele.

Organul vegetal utilizat: bulbul de ceapă.

Perioada de recoltare: VI-VIII.

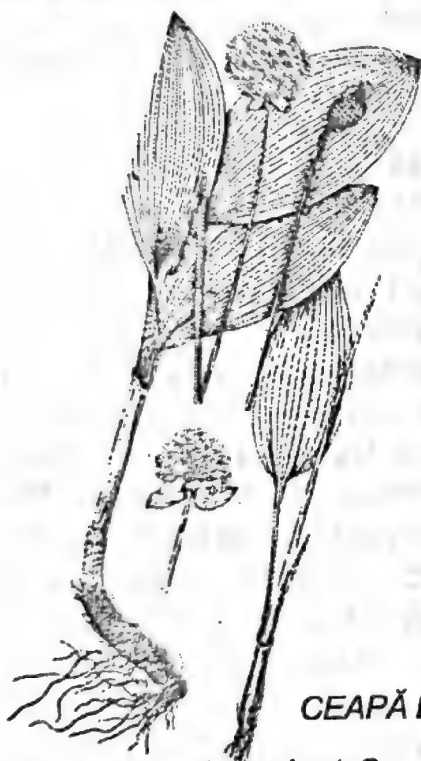
Principii active: protide, hidrați de carbon, lipide, Na, K, Ca, P, Fe, I, Si, Zn, Al, Fl, Co, Cr, Mn, vitaminele A, B₁, B₂, C, E, PP, acid acetic, fosforic, bisulfid de propil, enzime, glucochinină.

Boli în care este utilizată - uz intern: boli pulmonare, tuse, boli ale vezicii

urinare, prostatită, litiază urică, litiază biliară, reumatism, bronșită cronică, bronșectazie, astm bronșic, răgușeală, ascită, viermi intestinali; **uz extern:** dureri de gât, articulații, degerături, furuncule, afte și ulceratii, otite, negi și pistrui.

CEAPĂ DE MUNTE (*Allium victorialis* L.) - Fam. *Liliaceae*

Alte denumiri populare: ai, ai de munte, aiul-șarpelui, leurd, usturoi.



CEAPĂ DE MUNTE

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină fasciculată. Bulbi lungi, solitari, fixați la extremitatea rizomului oblic-ascendent, lung de 3-10 cm, acoperit cu tunici brune sau brune-cenușii în partea inferioară. Frunze alungit-lanceolate, eliptice sau lat-eliptice, pețiolate în partea superioară, sesile în cea inferioară; teaca prevăzută cu striatuni violacee îmbracă tulpina până la 1/3-3/4 din lungimea ei. Flori albicioș-verzui sau albe grupate într-o inflorescență globuloasă. Înfloreste în VII-VIII. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: în locuri înerbate, stâncoase sau turboase din regiunea montană până în cea alpină (1500-1900 m).

Organul vegetal utilizat: bulbul.

Perioada de recoltare: V-VII.

Principii active: ulei volatil, vitamina C, substanțe organice și minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: ateroscleroză, acțiune bactericidă și bacteriostatică, scorbut, mărește diureza, și apetitul sexual; **uz extern:** hemoragii.

CEFALEE - dureri de cap datorate unor multiple cauze.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi utilizate: busuiocul, cimbrul, coada-șoricelului, feniculul, ghințura, hameiul, iedera, izma, levănțica, murul, mușetelul, măcrișul, păducelul, pătlagina, roinița, salcia, schinelul, sporiciul, urzica, ungurașul, vâscul, zmeurul, trifoiștea de baltă.

REȚETE - UZ INTERN

Busuiocul - decoct dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se lasă acoperit și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Izma - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (200ml) clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 3 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

Mușetelul - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Zmeurul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se acoperă pentru 10-15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Busuioc** - plantă (5 g), **cimbru** - planta (5 g), **mușețel** - flori (5 g), **sporici** - planta (5 g) - infuzie din acest amestec la 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

2. **Mușețel** - flori (15 g), **pătlagină** - frunze (15 g), **valeriană** - rădăcini (15 g), **coada-șoricelului** - flori (10 g), **mur** - frunze (10 g), **levănțică** - flori (5 g) - infuzie din acest amestec în 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

3. **Coada-șoricelului** - flori (15 g), **fenicul** - semințe (10 g), **valeriană** - planta (10 g), **mușețel** - flori (5 g), **ienupăr** - fructe (5 g) - infuzie din acest amestec la 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Dacă durerea de cap este din cauza hipertensiunii arteriale se recomandă următoarele rețete:

4. **Unguraș** - plantă (20 g), **măcriș** - rădăcină (15 g), **roiniță** - frunze (15 g), **salcie** - scoarță (5 g) - infuzie din acest amestec la 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

5. **Mușețel** - flori (30 g), **ghințură** - rădăcini (10 g), **trifoiște de baltă** - rădăcină (10 g) - se macerează timp de 6 zile într-un litru de vin dulce. Se beau 3 păhărele pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Iedera - frunzele proaspete se aplică în zona cefalică legate cu un tifon.

CELULITĂ - depuneri de grăsimi la nivelul bazinului, coapselor genunchilor etc. sub formă de umflături, la început consistente, apoi moi. Apar mai ales la femei.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi utilizate: ceapa, cireșul, crețușca, iedera, lemnul

câinesc, mărarul, mușețelul, păpădia, pirul, rostopasca, șovârvul, urzica, vița de vie.

REȚETE - UZ INTERN

Mărarul - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Păpădia - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite sau din părțile aeriene la 250 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Crețușca - infuzie din 50 g de flori la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme calde.

Iedera - decoct din 200 g de plantă la 1 litru de apă care se fierbe circa 2 ore la un foc domol, completându-se, din timp în timp, lichidul evaporat. Se fac comprese cu decoct cald, care se aplică seara în zonele afectate, schimbându-se la 1-1 1/2 oră, pe o durată de cel puțin 3-4 ore.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 8-10 zile, în 100 ml de alcool. Se fac comprese cu 20 g tinctură la 500 ml apă caldă.

Lemnul câinesc - macerat din 20 g de flori în 100 ml de ulei de masă, timp de o lună. Se fac frecții în zonele afectate.

Mușețelul - masaje cu 10 g de tinctură la 30 g de ulei de mușețel (20 g de flori de mușețel se umectează cu 2 linguri de alcool; se adaugă, după câteva ore, 100 g ulei, fierbându-se pe baie de apă 2 ore, timp în care se amestecă din când în când; se filtrează prin presare și se ține în sticle de culoare brună sau neagră).

Vița de vie - decoct din 50 g de frunze la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme în zonele afectate.

* *

Savantul **Maurice Messengue** recomandă băi fierbinți locale cu **iedera** și puțină



rostopască sau băi la mâini și picioare cu un amestec din *pir*, *codițe de cireș*, *rostopască* și *ceapă*.

Iedera - tinctură (5 g), *șovârv* - tinctură (5 g), *lanolină* (20 g), *untură* (40 g) - se face un unguent cu care se fricționează zonele afectate (tincturile se prepară prin macerarea, timp de 8-10 zile, a 20 g plante uscate și mărunțite în 100 ml de alcool).

CENUȘER (*Ailanthus altissima*) - -Fam. *Simarubaceae*

Alte denumiri populare: arbore puturos, brânca-ursului, ciurmac, crucea-pământului, lemn acru, lemn domestic, nostacăn, nelemn, nuc puturos, nuc sălbatic, oțetar, oțetar, platan, pom nărod.



CENUȘER

Cum recunoaștem planta?

Arbore ornamental care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă, tulpina înaltă de 15-30 m, cu o scoarță netedă, cenușiu-deschisă. Frunze compuse, din 13-25 foliole ovat-lanceolate păroase la început, cu timpul glabre, pețiolate. Flori mici, verzui-gălbui, grupate în panicule. Înflorește în V-VI. Fruct din 1-6 nucule aripate, roșcat-brune.

Ecologie și răspândire: cultivat și sălbatic, întâlnit în toată țara prin locuri virane, curți, la marginea satelor și a pădurilor etc. Puțin exigent față de sol, totuși preferă solurile profunde. Nu rezistă la geruri, rezistă la secetă.

Organul vegetal utilizat: scoarța - sub formă de pudră.

Perioada de recoltare: IV-V.

Principii active: oleorezine, esențe aromatice, mucilagii, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, dizenterie, helmintiază.

CERENȚEL (*Geum urbanum* L.) - Fam. *Rosaceae*

Alte denumiri populare: albeață, bărbușoară, buruiană pentru inimă rea, buruiană de cucui, cerculeț, crenceș, crânce, cuișoriță, iarba-faptului, răghicioară, ridichioară, vernețel.



CERENȚEL

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, din care pomesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina erectă, ușor arcuită la bază, subțire, aspru-păroasă, simplă sau ramificată, înaltă până la 60-130 cm. Frunzele bazale cu

3-5 lobi, lung-pețiolate, cele tulpinale cu 3 lobi și scurt-pețiolate, pe ambele fețe păroase. Flori galbene. Înflorește în V-X. Fructe polinucule.

Ecologie și răspândire: în pălcuri mari în pădurile de stejar, la marginea pădurilor de fag, marginea apelor, drumurilor, prin tufișuri, livezi, pe lângă garduri, foarte frecventă din zona de câmpie până la etajul montan.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Rhizoma cum radicibus gei*).

Perioada de recoltare: V-IX.

Principii active: tanin, ulei volatil, geină.

Boli în care este utilizată - uz intern: boli gastrointestinale, enterite, diaree, atonia tubului digestiv, boli de ficat, inimă, tonic general, leucoree, hemoragii interne, nevralgii, febră, nefrită, metrite ulcerate, metroanexite, faringo-amigdalită; **uz extern:** abcese dentare, gingivite, amigdalite, plăgi, tratarea rănilor.

CERVANĂ (*Lycopus europaeus*) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: carvană, cătușă, ciorvană, ciorvancă, coarnă, corvană, durerea-inimii, iarba-lui-ceas-rău, piciorul-lupului, țervană.



CERVANĂ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom scurt, cilindric, cu numeroase rădăcini. Stoloni repenți, lungi. Tulpina proeminent-muchiata, erectă, înaltă de 20-140 cm, ramificată. Frunze lanceolate până la alungit eliptice, scurt pețiolate, cele superioare adâc dințate, cele inferioare penatlobate. Flori albe dispuse aglomerat în verticile la subsuoara frunzelor. Înflorește în V-X. Fruct, nucule tetraedrice, brun întunecate, lucioase, fin-papiloase.

Ecologie și răspândire: planta crește prin zăvoaie, marginea apelor, șanțuri, fânețe apătoase, turbării, comună de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Marubii aquatici*).

Perioada de recoltare: V-X, pe timp însoțit, după ce s-a ridicat roua.

Principii active: ulei volatil, lycopină, acid ursolic, malic, clorogenic, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: excitant al secrețiilor gastrice, anorexie, tuse.

CHIMEN (*Carum carvi* L.) - Fam. Umbeliferae (Apiaceae)

Alte denumiri populare: chim, chim de câmp, chim sălbatic, chimeon, chimin de câmp, chimin sălbatic, chiminoc, chimișor, cimin, limă, negralică, piperuș, săcărică, secară, secărică, tarhon, tipăruș.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee bianuală, spontană și cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cărnosă, brun-deschisă, slab ramificată, adâncă până la 40 cm. Tulpină erectă, fistuloasă, muchiată, ramificată chiar de la bază, glabră, înaltă până la 100 cm. Frunze 2-3 penat-sectate, de 20-30 cm, lung pețiolate, cele superioare sesile. Flori albe sau roz dispuse în



umbele compuse. Înfloarește în IV-VI. Fruct dichenă oval-alungită, cenușiu-brună, cu coaste evidente, gust amărui-înțepător.

Ecologie și răspândire: fânețe, margini de păduri din zona dealurilor până la cea subalpină, mai rar în câmpii. Se cultivă în Câmpia de Vest, Podișul Transilvaniei, Țara Hațegului. Plantă puțin pretentioasă față de căldură, dar cu cerințe mari față de umiditate.



CHIMEN

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Carvi*).

Perioada de recoltare: VI.

Principii active: ulei volatil, ulei gras, glucide, proteine, caumarine, umbeliprenină, scopoletină, herniarină) substanțe minerale reprezentate prin săruri de Pb, Cu, Zn, Fe, Ni, Co, Ca, Mg, K, Na.

Boli în care este utilizată - uz intern: colici gastrici și intestinale, enterocolite, bronșite, anorexie, mărirea diurezei, mărirea secreției de lapte, balonare, constipație, tahicardie, răceli, acnee, afecțiuni ginecologice, afecțiuni renale, vomă, afecțiuni cardiace cu substrat nervos.

CICOARE (*Cichorium Inthybus* L.) - Fam. *Compositae* (Asteraceae)

Alte denumiri populare: cicoară, cicoare de câmp, cicoare de vară, cicoare sălbatică, cicorie amară, cociță, doruleț, dudău, floarea-secerei, încingătoare, mestică, scai voinicesc, scălușeț de casă, sporîș.

Cum recunoaștem planta?

Plantă perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, tulpina erectă, înaltă de 30-120 cm, ramificată. Frunzele din rozetă sunt pețiolate, verzi închis, cu limbul oval-lanceolat, adânc și neregulat-crestat. Flori albastre. Înfloarește în VII-IX. Fruct achenă cu papus foarte scurt.



CICOARE

Ecologie și răspândire: întâlnită de la câmpie până la munte, prin pajiști (mai ales, izlazuri), pe marginea drumurilor și a căilor ferate. Are cerințe mari față de umiditate și luminozitate. Preferă soluri cu textură mijlocie sau ușoară, fertile, bogate în humus, profunde, cu reacție neutră.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Cichorii*), rădăcinile (*Radix Cichorii*).

Perioada de recoltare: partea aeriană - în VII-VIII; rădăcinile în IX-X.



Principii active: proteine, lipide, celuloză, substanțe minerale cu K, Na, P, Ca, Cl, S, Mg, substanțe organice ca: Inulină, intibină, colină, ruzine, tanin, ulei volatil.

Boli în care este utilizată - uz intern: angiocolită, colecistită, constipație, astm, bronșită, dischinezie biliară, furunculoză, helmintiază, hepatită cronică, insuficiență cardiacă, tuse, edem, acnee, gută, seborree, febră, reumatism, dureri de stomac, dureri de cap, diureză; **uz extern:** vindecarea rănilor și tăieturilor.

CIMBRIȘOR (*Thymus serpyllum*) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: balsamă, buruiană de balsam, cimbrisor de câmp, cimbrisor sălbatic, cimbru păsăresc, cimbru sălbatic, cimbrul târlit, cimbrul ciobanului, iarba-cucului, lămâiță, pimou, sărpun, schinduf, serpunel, simbru, sumuduc, șerpunel, tămâiță, timian, timișor, țimbrișoare.



CIMBRIȘOR

Cum recunoaștem planta?

Subarbust spontan care prezintă o rădăcină pivotantă, tulpini repente, lignificate la bază, cu patru muchii, acoperite cu peri fini. Frunze ovale sau alungit-eliptice, opuse, cu pungi secretoare. Flori roz-violacee, grupate în inflorescențe globuloase. Înfloarește în V-IX. Fructele nucule foarte mici.

Ecologie și răspândire: soluri aride, pietroase, nisipoase cu expoziție sudică, fără apă stagnantă; în fânețe, din zona de deal și munte (PL. II).

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Serpylli*).

Perioada de recoltare: V-IX.

Principii active: ulei volatil, timol, cineol, acid ursolic, cafeic, tanin, derivați flavonici, substanțe amare, serpilină, acid malic, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: rinite cronice, lepră, enterocolite, dispepsii, viermi intestinali, boli hepatice, bronșită, astm bronșic, laringite, traheite, tuse convulsivă, anemie, tonic nervos (paralizie, apoplexie, scleroză în plăci, trofie musculară), recomfortant general, epilepsie, alcoolism, afecțiuni renale, afecțiuni cardiace, gripă, guturai, stimularea secreției de lapte, vomă, abcese; **uz extern:** răni și ulcerații tegumentare, rinite cronice, reumatism, crampe abdominale, stomacale și menstruale, spasme ale organelor pelviene (genitale).

CIMBRU (*Thymus vulgaris* L.) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: cimbrisor, cimbrisor grecesc, cimbru adevărat, cimbru bun, cimbru de grădină, cimbru mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămâioară, lămâioară, lămâiță.

Cum recunoaștem planta?

Subarbust de formă globuloasă, formând tufe, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă; spre maturitate se ramifică abundent. Tulpina groasă erectă, lemnoasă, cenușie la bază, înaltă de 10-50 cm. Frunze mici, liniare sau eliptice - lanceolate, opuse, cu margini răsucite, pe fața inferioară scurt-păroase, scurt-pețiolate. Flori mici, la subsuoara frunzelor supe-



rioare, rezultând inflorescențe spiciforme. Înfloarește în V-X. Fructe nucule elipsoidale, brune, grupate câte patru.



CIMBRU

Ecologie și răspândire: plantă cultivată pe soluri aride, nisipoase, din zona de câmpie până în cea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Thymi vulgaris*).

Perioada de recoltare: IV - înainte de înflorire.

Principii active: ulei eteric format din timol, carvacrol, hidrocarburi terpenice, acid palmitic, stearic, oleic, linoleic.

Boli în care este utilizată - uz intern: enterocolite, helmintiaze, stimularea funcției hepatice, tuse convulsivă;
uz extern: răni, ulceratii, stimularea circulației periferice.

CIMBRU DE GRĂDINĂ (*Satureja hortensis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

Alte denumiri populare: cimbru adevărat, cimbru bun, cimbru mirositor, lămâioară, lămâiță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina erectă, lignificată la bază, ramificată sub formă de tufă, înaltă până la 35-40 cm. Frunze liniar-lanceolate, cu marginea întreagă. Flori mici, albe-roz, scurt pedicelate, grupate câte 3-6 la un loc. Înfloarește în VII-X. Fructe nucule ovoidale, trunchiate, netede, brune sau cenușii-verzui.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată, care preferă soluri bogate în humus, fertile, expuse la soare, nepretențioasă față de lumină și umiditate. Se cultivă în toată țara.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Saturejae*).

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: substanțe azotoase, celuloză, uleiuri eterice, acid ursolic, oleanolic, tanin, mucilagii, rezine, sitosterină, vitaminele B₁, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: eliminarea gazelor din intestin, expectorant și astringent, anorexie, bronșite cronice, antidiareic, enterocolite, insuficiență hepatică, tuse convulsivă.

CIMIȘIR (*Buxus sempervirens* L.) - Fam. *Buxaceae*

Alte denumiri populare: băngiu, bănuț, bănuței, bucel, cimișeriu, cimșir, cletaică, coacăze, drogonițe, iedere, lemnul-Domnului, merișor turcesc, poapang, puspan, simșir, sospain, verdeață.

Cum recunoaștem planta?

Arbust, înalt până la 6 m, prezentând în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina ramificată. Lujerii verzi în patru muchii. Frunze opuse, simple, persistente, mici de 1-3 cm, pieloase, eliptice sau ovate, pe fața superioară lucioase, verzi-închis, pe dos verzi-gălbui. Flori monoice, apetal. Fruct capsulă globuloasă.



Ecologie și răspândire: arbust cultivat prin parcuri și grădini ca plantă ornamentală.
Organul vegetal utilizat: frunzele și ramurile tinere.

Perioada de recoltare: IV-V.

Principii active: buxenină G.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, reumatism, cancer, presbiție.

CINSTEȚ (*Salvia glutinosa* L.) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: brânca-porcului, cocean căpresc, dumbravnicul-calului, jale, jaleș, iarba lui Sf. Ion. lipan, lăpuș, medunet, șerlai, urechea-porcului.



CINSTEȚ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom oblic gros. Tulpini simple, uneori ramificate, înalte până la 120 cm. Frunze simple, cordate, marginea dințată, vârful ascuțit, cu pețiolul lung și păros. Flori galbene-sulfurii, grupate într-o inflorescență simplă. Înflorește în VI-VIII. Fructe nucule ovoidale, brune, netede.

Ecologie și răspândire: păduri umbroase, pe lângă pâraie, văi, mai ales, în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile și tulpinile florifere.

Perioada de recoltare: VI.

Principii active: planta a fost puțin studiată.

Boli în care este utilizată - uz intern: înlăturarea amețelilor; **uz extern:** dureri de cap și reumatism.

CIOCUL-BERZEI (*Erodium cicutarium* L.) - Fam. Geraniaceae

Alte denumiri populare: clonțul-cocostârcului, cucute, cumătră, floarea-vinului, gherghetin, iarba-șoarecului, mușcată, mușcata-vinului, năprasnică, pălăria-cucului, pliscul-berzei, pliscul-cocorului, poala Sf. Mării, priboi.



CIOCUL -BERZEI

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată, tulpină rămuroasă, înaltă până la 50 cm, păroasă. Frunze penate la locul de prin-



dere pe tulpină. Flori liliachii-roz, rar albe, dispuse în inflorescențe lungi. Înfloarește în VI-XI. Fructul cu rostrul lung de 2-5 cm acoperit cu peri.

Ecologie și răspândire: câmpii, izlazuri, grădini, curți, locuri ruderaie, margini de drumuri; în toate regiunile țării.

Organul vegetal utilizat: frunzele și florile.

Perioada de recoltare: VI-XI.

Principii active: substanțe tanante, ceruri, lipide, tiramină, histamină.

Boli în care este utilizată - uz intern: reglarea ciclului menstrual, hemostatic, acțiune ocitocică, provocând contracțiile musculaturii uterine.

CIREȘ (*Cerasum avium* L.) - - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: ceră, pădureț, cerăș pășăresc, cireșe, cireș pășăresc, cireș sălbatic, ciureș, mălin, mălin pășăresc, mocru, vascușoară, vișin.

Cum recunoaștem planta?

Arbore care prezintă în sol o rădăcină puternic ramificată. Tulpina dreaptă, înaltă până la 20 m, scoarța netedă ce se exfoliază în fâșii circulare. Frunze alterne mari, ovate. Flori albe, lung pedunculate, dispuse câte 3-6 în fascicule. Înfloarește în IV-V. Fructe drupe globuloase, roșii-negrice.

Ecologie și răspândire: specia preferă soluri ușoare, nisipoase, reavene, brun-roșcate de pădure, cernoziomuri. Este întâlnită prin păduri, tufișuri, pe coaste însoțite, grohotișuri, de la câmpie până la etajul montan.

Organul vegetal utilizat: fructele coapte și cozile lor (*Stipites Cerasorum*).

Perioada de recoltare: V-VI.

Principii active: zaharuri, acizi organici, pectine, vitaminele A, B₁, B₂, C, săruri

minerale de Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cl, S (fructele); mici cantități de taninuri de natură cafenică, flavonoizi, săruri de potasiu (cozile).

Boli în care este utilizată - uz intern: obezitate, artrism, afecțiuni renale, colite de fermentație, ateroscleroză, litiază biliară, hepatită, diaree, pielite, pielonefrite, cistite.

CIROZĂ HEPATICĂ - boală a ficatului caracterizată prin degenerarea țesutului hepatic, ceea ce duce la scăderea în volum, deformarea și atrofia organului. Se împiedică astfel circulația sângelui până la nivelul celulelor ficatului și se instalează insuficiența hepatică. Este urmarea inflamațiilor hepatice, în special de natură infecțioasă, a abuzului de alcool, intoxicațiilor cu arsen sau fosfor sau a unor tulburări circulatorii cronice.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, cătina albă, cicoarea, ienupărul, jaleșul, lămâile, obligeana, orzul verde, păpădia, ridichea, rostopasca, strugurii, varza.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de frunze la 300 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracționat, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la patru lingurițe, iar după alte 10 zile, la cinci lingurițe. După o pauză de o lună cura se reîncepe.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă clocotită. Se ia o lingură, din trei în trei ore, în timpul unei zile. Se repetă zilnic până la completa ameliorare.

Cicoarea - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la 250 ml de apă clocotită. Se iau 6 linguri pe zi.

Ienupărul - se consumă zilnic circa 10-15 fructe proaspete.





Jaleșul - infuzie dintr-o lingură de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se iau 6 linguri pe zi.

Lămâile - se face o cură de lămâi proaspete cu miere de albine.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură de rizom la 250 ml de apă. Se iau 6 linguri pe zi.

Orzul verde - se consumă zilnic 250 g de orz verde.

Păpădia - infuzie dintr-o lingură de rădăcini sau părți aeriene mărunțite la 250 ml de apă. Se iau 6 linguri pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se ia o lingură, din trei în trei ore, în timpul unei zile. Se repetă zilnic până la completa ameliorare.

Strugurii - cură zilnică de 1-2 kg.

REȚETE - UZ EXTERN

Ridichile - se rad și se aplică sub formă de cataplasme pe abdomen.

Varza - foi de varză strivite, aplicate sub formă de cataplasme în zona ficatului.

CISTITĂ - inflamație a vezicii urinare, produsă datorită unei infecții, ascendente sau descendente, pe uretră sau ureter, sau datorită stazării urinei, a unor microbi ori substanțe toxice. Evoluează, acut sau cronic, cu sensibilitate și dureri în hipogastru și micțiuni frecvente.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* afinul, bozul, călțunașii, cireșul, coacăzul negru, coada-calului, coada-șoricelului, dudul, fasolea, feciorica, fragul, iarba grasă, inul, macul, măhuri, merișorul, mesteacănul, mierea-ursului, morcovul, mușețelul, nalba de cultură, nalba mică, osul-iepurelui, ovăzul, păpădia, pătrunjelul, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, porumbul, rostopasca, sfecla roșie, socul, splinuța, strugurii-ursului, sunătoarea, țintaura, urzica, valeriana, zămoșița.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate, mărunțite sau pulbere, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Bozul - decocot din 2 vârfuri de cuțit din pulbere de rizom și rădăcini la o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se bea dimineața și seara câte o jumătate de cană.

Călțunașii - suc proaspăt obținut prin zdrobirea părților aeriene și stoarcerea lor. Se beau fracționat, 2 linguri pe zi.

Cireșul - decoct dintr-un pumn de cozi de cireșe (100 g) la 600 ml de apă rece. Se fierb 15 minute. Se bea fracționat, în cursul unei zile, în 3-4 reprize.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înainte de mese.

Coada-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă mărunțită la 1,5 l de apă. Se beau 2-3- căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 lingurițe de flori la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Dudul - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Fasolea - decoct dintr-o lingură de teci la o cană de apă (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Extracție dublă: macerare la rece, 6-8 ore la 4 lingurițe de teci, într-un litru de apă, care se fierbe până scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.

Feciorica - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml).



Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Iarba grasă - infuzie din 20-30 g frunze peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute. Se beau 3-4 cești pe zi.

Inul - macerat dintr-o linguriță de semințe în 100 ml de apă, timp de o jumătate de oră (se adaugă o feliuță de lămâie).

Merișorul - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Morcovul - suc proaspăt obținut prin presare cu mixerul. Se beau 300 g pe zi.

Nalba de cultură - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Nalba mică - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o linguriță de rădăcini la o cană cu apă (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe plantă întreagă, uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură de pulbere frunze sau frunze uscate

mărunțite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 1-2 lingurițe de mătase de porumb la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Sfecla roșie - suc obținut prin presare și consumat 300 g zilnic.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Splinuța - infuzie dintr-o linguriță de vârfuri înflorite, uscate și mărunțite, la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 12 ore și apoi se strecoară. Se beau fracționat 1-2 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Zămoșița - infuzie dintr-o linguriță de amestec în părți egale de pulbere plantă și izmă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Osul-iepurelui* - rădăcină (30 g), *pir* - rizomi (20 g), *rostopască* - planta întreagă (10 g), *șintaură* - planta întreagă (20 g), *valeriană* - rădăcini (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Merișor* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *pătrunjel* - semințe (20 g), *coada-calului* - planta verde (20 g) - decoct din patru lingurițe de amestec la 500 ml de apă. Se beau 3 cești pe zi.

3. *Cireșe* - cozi (20 g), *porumb* - mătase (20 g), *mac* - capsule (20 g), *coacăz negru* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o





lingură de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

4. *Mesteacăn* - frunze (10 g), *sunătoare* - plantă (10 g), *rostopască* - plantă (10 g), *coada-calului* - planta verde (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

5. *Mesteacăn* - frunze (10 g), ovăz - paie (10 g), *mătură* - plantă (10 g), *pir* - rădăcini (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, se strecoară. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

6. *Merișor* - frunze (10 g), *fasole* - teci (5 g), *pătrunjel* - semințe (5 g), *mesteacăn* - frunze (5 g), *splinuță* - plantă (5 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se fierbe 10 minute, se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

CIUBOȚICA-CUCULUI (*Primula veris* L.) - Fam. *Primulaceae*

Alte denumiri populare: aglică, aglice, agliš, agliț, agricea, anchicel, andicel, anghelină, anglicei, calce, calță, cinci clopoțele, cinci foi, ciubotele-cucului, ciobotă mică, cizma-cucului, ogliciu, oglicei, talpa-gâștei, țâța-caprei, țâța-oii, țâța-vacii, urechița-ursului.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom cilindric, din care pornesc rădăcini adventive dese, subțiri, ramificate. La suprafața solului din rizom se formează o rozetă de frunze eliptic-ovale, pe fața inferioară des-păroase și cu nervuri proeminente. Tulpina floriferă înaltă de 25-30 cm poartă 6-18 flori galbene-aurii, catifelate, păroase, cu corola tubuloasă, grupate într-o umbelă simplă. Înfloarește în IV-V. Fruct capsulă elipsoidală, cu semințe brune.

Ecologie și răspândire: plantă comună prin pajiști, fânețe, pășuni însorite, poleni, livezi, lunci din regiunea dealurilor până în etajul alpin.

Organul vegetal utilizat: rizomul cu rădăcinile și florile.

Perioada de recoltare: primăvara devreme (IV-V) sau toamna tâziu (IX-X) pentru rizom și rădăcini; florile în IV-V.



CIUBOȚICA-CUCULUI

Principii active: saponozide, triterpenice (primulina, acid primulinic), amidon, zaharuri, heterozide, ulei volatil, enzime, tanoide, flavonoide, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, rinite, rinosinuzite, pneumonie, bronșite, gripă, guturai, artrită (gută), boli reumatice, nevralgii, tonic nervos, astm bronșic, afecțiuni cardiace (inflamația miocardului), apoplexie, calculi vezicali; **uz extern:** hemoragii externe, tratarea rănilor, dureri de măsele și de cap.

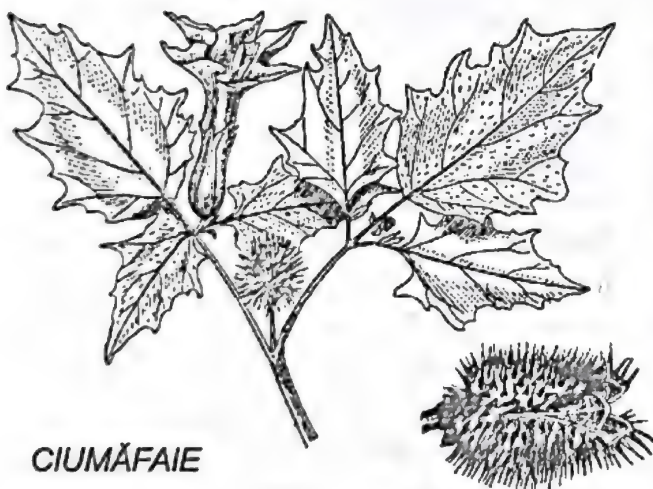
CIUMĂFAIE (*Datura stramonium*) - Fam. *Solanaceae*

Alte denumiri populare: alaur, arici, bolândăriță, bolundare, buruiian, buruiiană bolundă, buruiiană ca capul-câinelui, cimohaie, ciumăfaia-cucului, ciuma-fetei, ciumăfoaie, ciumare, corcută, cornută, durducă, iarba-dracului, loar, laur, laur porcesc, măr ghimpos, măr spinos,

mărul- porcului, măslog, mandragună, mătrăgună, mătrăguna-gunoiului, nebuna-riță, nebuneală, papuc, părul-porcului, plească, porc, pocnitoare, porculeț, porcei, sarsalan, tătură, turbare, turbare cornută, turbăciunea-câinelui, turbărie.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cu numeroase ramificații răspândite în stratul superficial al solului. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, ramificată în apropierea solului, înaltă între 20-12- cm. Frunze ovate, mari pe margini sinuate și inegal dințate, lung pețiolate. Flori albe, mari, în formă de pâlnie, lung-pedunculat. Înfloarește în VI-VIII. Fruct capsulă ovală, acoperită cu țepi lungi, care la maturitate se deschide în patru valve.



CIOMĂFAIE

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe locuri ruderaie, în jurul caselor, maidanelor, dărâmăturilor, pe terenuri cultivate, uneori prin malștini, de la câmpie până la munte. Se instalează pe soluri bogate în azot, cu o umiditate ridicată; nu suportă seceta.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Stramonii*).

Perioada de recoltare: VI-IX când este înflorită.

Principii active: alcaloizi tropanici ca hiosclamină și scopolamină, atropină, norscopolamină, noratropină, apoatropină, scopină, scopulină, baze volatile, aminoacizi, enzime, acizi organici ș.a.

Boli în care se utilizează - uz intern: astm bronșic.

CIUMĂREA (*Galega officinalis* L.)
- Fam. **Leguminoasae (Fabaceae)**

Alte denumiri populare: bican de pădure, bobițel, ciumar, iarba-ciumei, scrântitoare, unghia-găii.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină ramificată. Tulpina erectă, fistuloasă, glabră, înaltă până la 100 cm. Frunze imparipent compuse cu 11-17 foliole lanceolate sau liniar-lanceolate, glabre. Flori liliachii sau albastre-liliachii, rar albe, grupate în raceme. Înfloarește în VII-VIII. Fruct păstaie glabră, slab gâtuită între semințe.



CIOMĂREA

Ecologie și răspândire: în toată țara prin lunci, livezi, șanțuri, malul apelor, pășuni umede.



Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Galegae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII în timpul înfloririi.

Principii active: galegină, guanidină, acid pipecolinic, derivați flavonici, saponozide, tanin, substanțe amare ș.a.

Boli în care este utilizată - uz intern: acțiune galactogenă, hipoglicemiantă, antibiotică, diuretică, diaforetică, antiepileptică, antihelmintică.

CLIMACTERIU - încetarea funcției glandelor genitale.

Climacteriul la femei se numește *menopauză*; apare în jurul vârstei de 50 de ani (între 45 și 55 ani) și este caracterizat prin oprirea menstruației, a funcției generative și prin apariția unei serii de simptome neuroviscerale: bufeuri de căldură urmate de transpirații, excitabilitate anormală, nervozitate, tulburări de ritm cardiac, hipertonie, tulburări de somn, amețeli, cefalee și altele.

Climacteriul poate fi spontan sau artificial (datorită extirpării ovarelor, din cauza unei tumori, provocat de un tratament cu raze roentgen, în urma unui avort etc.).

Climacteriul la bărbați se numește și *andropauză*; apare mai târziu, către 60-70 ani, de obicei cu simptome mult mai atenuate. Involuția senilă a testiculelor se produce mai lent decât a ovarelor, dar și la bărbați pot apărea simptome morbide: buferuri, tulburări de memorie, de somn, circulatorii, potență diminuată, stări depresive etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: păducelul, porumbarul, talpa-gâștel, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori, frunze sau fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Tinctură din 20 g flori, frunze sau fructe macerate timp de 10 zile în 100 ml de alcool. Se iau câte 15 picături, de trei ori pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se iau 3-5 linguri pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o linguriță de flori sau o linguriță de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

COACĂZ NEGRU (*Ribes nigrum* L.)

- Fam. *Grossulariaceae*

Alte denumiri populare: agriș negru, coacăză neagră, pomișoară neagră, smordin, smordină neagră, strugurei negri, struguri negri.



COACĂZ NEGRU

Cum recunoaștem planta?

Arbust cu frunze alterne, 3-5 lobate, pe dos cu glande galbene mirositoare și



nervuri pubescente. Flori galbene-verzui (roșii în interior), campanulate, dispuse în raceme pendule. Înfloarește în IV-V. Fructul o bacă globuloasă, neagră.

Ecologie și răspândire: păduri montane și subalpine, în locuri umede, mlăștinoase și umbroase, în lungul pâraielor. Deseori cultivat ca plantă alimentară și medicinală.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Ribis nigri*) și fructele mature (*Fructus Ribis nigri*).

Perioada de recoltare: frunzele în V-VI la înflorire; fructele la maturitate.

Principii active: zaharuri, acizi organici (citric, malic), K, Na, Ca, Fe, P, Cl, caroten, vitaminele B₁, C, PP, antocianin-flavonozide. Frunzele conțin taninuri, rutozid, vitamina C, ulei volatil.

Boli în care este utilizată - uz intern: ateroscleroză, arterită, tromboză obliterantă, hipertensiune, litiază urică, reumatism, gută, rinite, rinosinuzite, alcoolism, afecțiuni cardiace, sedativ, hipotensiv, diuretic; **uz extern:** reumatism, crăpături de piele, artroze, periartrită scapulohumerală.

COACĂZ ROȘU (*Ribes rubrum* L.) - Fam. Grossulariaceae

Alte denumiri populare: acriș roșu, agreeșă, agriș, agriș pomușoară, agurei, ouă frățescă, bomboană, broboană, buțbane, coacăză, frangostafilă, gonghicioase, păltinele, păltinele roșii, poame, pomișoară, pomișor, ribuțe, ribiză, ribizlă, ribizle albe, ribizle roșii, roșintine, rozincini, smordină, smordină roșie, strugurași, strugurași roșii, strugurei, strugurei roșii, struguri, struguriță.

Cum recunoaștem planta?

Arbust tufos care prezintă în sol o rădăcină superficială, bogat ramificată, iar aerian o tulpină erectă, înaltă până la 1,50 m.

Frunze subrotunde, spre bază trunchiate, cu 2-5 lobi biseriați, lung pețiolate. Flori mici, verzui, cu nuanță roșiatică, grupate câte 5-27 într-un racem relativ lung. Înfloarește în IV-V. Fructul bacă roșie, albă sau roz, netedă.

Ecologie și răspândire: arbust spontan sau cultivat pe soluri luto-nisipoase sau nisipo-lutoase, reavăne, în păduri și poieni.

Organul vegetal utilizat: fructele.

Perioada de recoltare: V-VI.

Principii active: zaharuri, acizi organici, proteine, calciu, fier, fosfor, potasiu, sodiu, zinc, cupru, caroten, vitaminele B₁, B₂, C, PP.

Boli în care este utilizată - uz intern: tonic, stomahic.

COADA-CALULUI (*Equisetum arvense* L.) - Fam. Equisetaceae

Alte denumiri populare: barba-sasului, barba ursului, bota-calului, bota-cucului, brădișor, coadă goală, coada-iepei, coada-mânzului, coada-șopârlei, codaie, iarbă de cositor, mânzoaică, nodățică, opintici, părul-porcului, peria-ursului, șirușiță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive pornite dintr-un rizom articulată, cu tuberculi de mărimea unei alune. Din rizom cresc anual tulpini fertile de primăvară și sterile de vară. Tulpina fertilă este mică, de 5-15 cm înălțime, articulată, neramificată, la noduri cu frunze solzoase brunii unite într-o teacă. Terminal poartă un spic sporifer. După diseminarea sporilor, tulpinile fertile se usucă. Apar în IV-V. Tulpina sterilă, verde, asimilatoare, erectă de 20-80 cm înălțime, se formează după dispariția tulpinii fertile. Este articulată, la noduri cu frunze mici, uninerve, unite într-o teacă mică (PL. II).



Ecologie și răspândire: pe lunci umede, tinoave, pe marginea apelor de munte, râpi, terenuri apoase, pe terasamentul căilor ferate, ca buruiiană în culturi, de la câmpie până în regiunea montană.



COADA - CALULUI

Organul vegetal utilizat: tulpinile aeriene sterile (*Herba Equiseti*).

Perioada de recoltare: VII-X.

Principii active: acid silicic, equisetonină, gluteolină, izoquercetină, alcaloizi (metoxipiridina, nicotina, palustrina, palustridina), glicozide, sitosterol, acid malic, oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, vitamina C, săruri de potasiu.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric, insuficiență cardiacă, tuse, bronșite, tuberculoză pulmonară, boli renale și vezicale, nisip la rinichi, calcul renal și vezical, diureză, gută, anemie, hemoragii uterine, hiperaciditate gastrică, boli hepatice, boli cardiace, dureri reumatice, diaree, hemoragii, abcese canceroase, osteoporoză; **uz extern:** inflamațiile bazinetului renal, pioniță, contuzii, răni, tulburări de vedere, ulcer varicos, erupții cutanate însoțite de mâncărimi, ulceratii canceroase, pecingine, hemoroizi și noduli hemoroidali, inflamații purulente ale patului unghiilor, reducerea transpirației picioarelor.

COADA-RACULUI (*Potentilla anserina* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: argintină, argindeană, argințică, arginței, buboasă, buruiiană de scrinte, buruiana-junghiurilor, coada-dracului, forostoi, iarba-gâștei, iarba-scrântiturii, iolut, sclintiță, scrintitoare de baltă, scrânțeală, troscot, vintriea, zolotnic.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, cilindric, din care pornesc numeroase rădăcini adventive filamentoase. Tulpini aeriene lungi, subțiri, repente, înrădăcinate la noduri. Frunze penate, argintii cel puțin pe dos, cu lobii dințați. Flori galbene-aurii, cu cinci petale libere și pedicel lung. Înfloarește în V-IX. Fructe poliachene cu stiluri persistente.



COADA - RACULUI

Ecologie și răspândire: locuri nisipoase și pietroase din lungul râurilor, marginea lacurilor, fânețe umede, șanțuri, de la câmpie până în zona montană (1300-1500 m).

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Anserinae*).

Perioada de recoltare: V-IX - în timpul înfloritului.

Principii active: tanin, ulei volatil, substanțe amare, mucilagii, flavonoide, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: anemie, arterite, menstrre abundente, menstrre cu dureri, colici gastrici, enterocolite, diaree, calculoză renală, pancreatite, apendicită, gută, artrită, metroanexită, metrite ulcerate; **uz extern:** gingivite, leucoree (candidoze, infecții streptococice), stomatită.

COADA-ȘORICELULUI (*Achillea millefolium* L.) - Fam. Asteraceae

Alte denumiri populare: alunele, brădățel, ciureșică, coada-șoarecii, coada-hârtului, creștățea, cricalic, iarba-oilor, iarba-șoarecelui, iarbă strănutătoare, prisnel, rotățele albe, sorocină, sorecie.



COADA - ȘORICELULUI

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lignificat, repent, cu stoloni subterani. Tulpina erectă, glabră sau ușor păroasă, striată, simplă sau ramificată în partea superioară, înaltă până la 80 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori penat-sectate, ușor-păroase. Flori dispuse în inflorescențe ovoide. Florile marginale sunt albe, mai rar roz, ligulate, cele centrale tubu-

loase, hermafrodite. Înfloarește în VI-IX. Fructe achene mici.

Ecologie și răspândire: fânețe, poieni, margini de pădure, drum și căi ferate, soluri nisipoase relativ umede, însorite sau umbrite; de la câmpie până în regiunea subalpină.

Organul vegetal utilizat: inflorescențele (*Flores Millefolii*), partea aeriană a plantei (*Herba Millefolii*).

Perioada de recoltare: VI-IX, în perioada înfloririi.

Principii active: ulei volatil, acizii achileic, formic, acetic, aconitic, ascorbic, folic, propionic, valerianic, palmitic, stearic, miristic, linoleic, succinic, cafeic, alcool etilic, metilic, azulene, flavone, maltoză, zaharoză, glucoză, arabinoză, galactoză, dextrine, aminoacizi, proteine, taninuri, substanțe minerale ca săruri de Fe, Mn, Zn, Cu, Ni, Ca.

Boli în care este utilizată - uz intern: stimularea poftei de mâncare, anorexie, bronșite, tuse, rinite, rinosinuzite alergice, alergii, sedativ, colici hepato-biliare, dischinezie biliară, balonări (meteorism), cistite, menstrre neregulate și dureroase, metroanexite, ascaridioză, ulcer gastric, ulcer duodenal, cancer al organelor pelviene, congestie cerebrală, boli de ochi, hemoragii nazale, osteoporoză, hemoragii stomacale; **uz extern:** afecțiuni vasculare, eczeme, arsuri, contuzii, răni purulente, ulceratii, hemoroizi, fisurile sânilor, abcese dentare, astm bronșic, mâncărimi vaginale, inflamații ale ovarelor, leucoree, prolaps uterin.

COLAGOG - care stimulează contracția veziculei biliare și evacuarea bilei în intestin.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, cimbrișorul, cimbrul de cultură, coada-calului, păpădia, porumbarul, rostopasca, salcâmul, săpunărița,

trei-frați-pătați, turița mare, țintaura, ungurașul, volbura.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Cantitatea se bea dimineața pe stomacul gol.

Cimbrișorul - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană de apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Cimbrul de cultură - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi prin înghițituri rare.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Păpădia - decoct din 1-2 lingurițe de pulbere obținută din planta întreagă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie din 5 g plantă mărunțită la 1 litru de apă. Se pune la fiert timp de 5 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi, ceaiul îndulcindu-se cu miere de albine.

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se strecoară și se bea 2 căni pe zi după mesele principale.

Săpunarița - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din rizom la un pahar cu apă (250 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore și apoi se fierbe. Se strecoară și se bea cantitatea într-o zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi înainte de mâncare.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană cu 30 minute înainte de masă.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Volbura - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea cantitatea dimineața pe stomacul gol.

Atenție! - diverse rețete de ceaiuri colagoge le găsiți la capitolul *Ceaiuri medicinale*.

COLECISTITĂ - inflamație, acută sau cronică, a veziculei biliare, provocată fie prin infecții bacteriene, fie prin prezența calculilor biliari.

Forma acută provoacă dureri violente sub rebordul costal drept, febră, grețuri, vărsături. În perioada crizei, vezicula biliară își mărește volumul, de aceea poate fi palpată.

Forma cronică apare periodic, însoțită de crize și provoacă tulburări dispeptice permanente.



PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* anghinarea, cicoarea, cimbrisorul, cimbrul de cultură, coada-calului, coada-șoricelului, feniculul, fragul, frasinul, gălbenelele, ghințura, iarba-mare, izma, levănțica, măceșul, mușețelul, păpădia, porumbul, rosmarinul, rostopasca, salcâmul, săpunărița, silnicul, siminocul, sunătoare, talpa-gâștei, teiul, trei-frați-pătați, trifoiștea de baltă, troscotul, turița mare, ungurașul, valeriana, volbura.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă la 300 ml de apă clocotită. Se îndulcește cu miere de albine. Se beau trei căni pe zi înaintea meselor principale.

Cicoarea - decoct din două lingurițe de rădăcină mărunțită la 200 ml de apă rece. Se beau 3 căni pe zi.

Cimbrisorul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul de cultură - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană, înghițitură cu înghițitură.

Coada-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă mărunțită la 1,5 l de apă. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau în cursul unei zile, 2 căni de ceai.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea toată cantitatea în 4-5 reprize.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mese.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 200 ml de apă clocotită. Se

lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe de flori la 300 ml de apă clocotită. Cantitatea se bea într-o zi fracționat, înaintea meselor principale.

Gălbenelele - infuzie dintr-o jumătate linguriță cu pulbere de rizom peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană înaintea meselor principale.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Izma - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, reci.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

Măceșul - decoct sau infuzie din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi pe stomacul gol.

Păpădia - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.

Rosmarinul - infuzie din două lingurițe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se bea în cursul unei zile, câte 1-2 linguri la 3 ore.

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate peste care se toarnă o cană



(250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale. *Săpunărița* - macerat la rece dintr-o lingură de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă rece. Apoi stă la macerat timp de 8 ore. Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize. *Sunătoarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Sunătoare* - plantă (4 linguri), *păpădie* - flori (2 linguri), *mușețel* - flori (1 lingură), *siminoc* - flori (1 lingură), *trifoiște de baltă* - frunze (1 lingură), *troscot* - frunze (1 lingură) - infuzie la 500 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

2. Decoct din 6 linguri de târâțe de grâu și 3 linguri de semințe de *în*; se lasă la macerat în 800 ml de apă peste noapte, apoi se fierb 20 minute. Separat, tot 20 de minute, se fierb 400 g *cartofi* într-un litru de apă. Cele două lichide, în prealabil filtrate, se amestecă și se beau în cursul unei zile, eventual cu suc de lămâie.

3. *Coada-șoricelului* - flori (10 g), *fenicul* - fructe (5 g), *levănțică* - flori (10 g), *mentă* - frunze (15 g), *mușețel* - flori (10 g), *sunătoare* - plantă (10 g), *talpa-gâștei* - plantă (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (200 ml). Se beau încet 1-2 căni calde pe zi.

COLESTEROL - substanță de natură lipidică care normal se găsește în sânge în proporție de 180-220 g la mie. Creșterea sa exagerată peste limita admisă are

drept urmare apariția aterosclerozei și a hipertensiunii arteriale.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, brusturele, cireșul, creșușca, fasolea, grâul-potârnicii, gălbenelele, mesteacănul, păducelul, păpădia, pătlagina, pirul, rostopasca, săpunărița, vulturica.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de frunze la 500 ml de apă. Jumătate din produs se bea dimineața pe stomacul gol, după care se stă în repaus pe partea dreaptă 30 minute. Restul se bea în porții egale, cu circa 20-30 minute înainte de mesele principale. Se fac cure de 20-30 de zile, cu pauze de câte o lună.

Mesteacănul - infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). În cursul răcirii, se adaugă pentru neutralizare, un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 1-2 căni pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe din rădăcină și partea aeriană la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese, timp de 2-3 săptămâni.

Pătlagina - infuzie dintr-o lingură de plantă la 200 ml apă clocotită. Se bea câte o lingură la 2 ore.

CEAI COMPLEX

Săpunărița - frunze sau rădăcină (10 g), *gălbenele* - flori (10 g), *brusture* - rădăcini (20 g), *cireș* - cozi (30 g), *fasole* - păstăi (20 g), *grâul-potârnicii* - semințe (20 g), *vulturică* - planta (20 g), *anghinare* - frunze (25 g), *crețușcă* - frunze (25 g). Din acest amestec se pun 4 linguri cu vârf într-un recipient. Se toarnă deasupra 4 căni cu apă. Se pune totul la fiert, la flacără potrivită, timp de 3 minute. Se ia recipientul de pe foc, se acoperă cu un capac și se lasă la infuzat 15 minute. Se



strecoară și din ceaiul rezultat se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

M. Messéque (1970) propune în caz de exces de colesterol efectuarea de băi la mâini și la picioare, din următorul amestec de plante:

Anghinare - frunze (1 pumn), *păducel* - flori (1 pumn), *rostopască* - flori, frunze, tulpini (1 pumn), *pir* - frunze (1 pumn).

COLICĂ - durere violentă, abdominală, ce apare brusc sub formă de crize. Ea este de origine variabilă: 1. *gastro-intestinală*; 2. *hepato-biliară*; 3. *renală*.

COLICĂ GASTRO-INTESTINALĂ -

durere abdominală datorată unei enterocolite, apendicite sau pancreatite.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite:

anasonul, angelica, anghinarea, busuiocul, brusturele, chimenul, coada-racului, coada-șoricelului, coriandrul, crețișoara, feniculul, izma, jaleșul de grădină, macul, măghiranul, mătăciunea, mușetelul, negrilica, obligeana, răchitanul, roinița, salcâmul, sulfina, șovârvul, trifoiul roșu, valeriana, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la 300 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi, în trei reprize, înaintea meselor principale.

Angelica - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină pisată, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se continuă fierberea încă 5 minute. Se bea o jumătate de cană înainte de mâncare.

Anghinarea - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din frunze la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 3-4 linguri de pulbere de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se continuă fierberea încă 2 minute la foc scăzut. Se strecoară și se îndulcește. Se bea cantitatea în tot timpul zilei.

Chimenul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi, înaintea meselor principale.

Coada-racului - decoct din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la 500 ml de apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea cald, în trei reprize, după mesele principale.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea cald, în cursul unei zile în 4-5 reprize.

Coriandrul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se bea cantitatea în cursul unei zile.

Crețișoara - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de fructe mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi reci.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Măghiranul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20



minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Mătăciunea - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi pe stomacul gol.

Negrilica - decoct din 1-2 lingurițe semințe la 1 litru de vin. Se fierbe 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau câte 1-2 pahărele înainte de masă.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură și jumătate (15 g) de rizom uscat și mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din plantă sau planta uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită până ce se răcește. Se

bea de 3 ori pe zi câte o ceașcă, în înghițituri rare.

Trifoiul roșu - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Valeriana - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.

Ventrilica - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

COLICĂ HEPATO-BILIARĂ - afecțiune a veziculei biliare datorată depunerii de colesterol, pigmenti biliari și săruri biliare în cavitatea sa. În mod obișnuit calculoza biliară este însoțită de dureri abdominale cu caracter de colică și de tulburări neuro-vegetative, apărând cu timpul și infecții biliare. De aceea se recomandă plante cu acțiune antispastică și coleretic-colagogă, adică de stimulare a formării bilei și a drenajului biliar.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrelele, brusturele, cătina mică, coada-șoricelului, frâsinelul, izma, levănțica, porumbul, rostopasca, sunătoarea, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN

Albăstrelele - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 3 linguri de rădăcini mărunțite la un litru de apă. Întreaga cantitate se bea într-o zi.

Cătina mică - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-



10 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la o jumătate de litru apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

Frăsinelul - decoct din 1 g pulbere rizom și rădăcină la 100 ml apă. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceașcă.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb la o cană cu apă. Se beau câte 2 linguri la 2-3 ore.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană de apă. Se beau 2 linguri la interval de 3 ore, timp de o săptămână, după care se face pauză o săptămână. Doza trebuie respectată, deoarece planta conține alcaloizi care pot deveni toxici dacă sunt administrați în cantitate mare.

Pulbere de plantă uscată - câte un sfert de linguriță, de 4 ori pe zi, timp de o săptămână.

Sunătoare - infuzie dintr-o lingură cu plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

COLICĂ RENALĂ sau COLICĂ NEFRITICĂ - provocată de cele mai multe ori prin calculoza renală. Sindromul

se caracterizează printr-o durere violentă în zona lombară cu iradiere spre baza coapsei și tulburări de micțiune.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, bobul, coada-calului, frăsinelul, hameiul, ienupărul, levănțica, măceșul, merișorul, mestecănul, pirul, plămânărica, plopul negru, porumbul, roiba, șovârvul, sparanghelul, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Bobul - infuzie din 2 linguri flori la o cană de apă clocotită (200 ml). Se acoperă timp de 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi (dimineața, prânz și seara).

Coada-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă sterilă (verde) la 1,5 litri de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile ca lichid de întreținere.

Frăsinelul - decoct dintr-un gram pulbere de rizom și rădăcini la 100 ml de apă. Se fierb 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi câte o ceașcă.

Hameiul - infuzie din 2 linguri de conuri mărunțite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi, în 2-3 reprize.

Ienupărul - decoct din 10-20 fructe la un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 2 lingurițe de fructe la o cană de apă. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Levănțica - infuzie din 3 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Măceșul - infuzie sau decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Merișorul - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

Mestecănul - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie sau decoct dintr-o lingură de rizom mărunțit la o cană cu apă. Se bea 3-4 căni pe zi.

Decocție foarte scurtă (2 minute) din 30 g de rizom la o cană cu apă (250 ml). Lichidul acesta cu gust amar se aruncă, apoi se adaugă 1,250 litri de apă și se lasă să fiarbă până scade la 1 litru. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Plămânărica - infuzie din 20 g din părțile aeriene florifere la o cană cu apă (200 ml). Se bea fracționat la apariția durerilor.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o linguriță mătase de porumb la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2 căni pe zi, una dimineața, cu o oră înainte de micul dejun, iar alta în cursul zilei.

Decoct din 30 g la un litru de apă, care se fierbe la foc domol, timp de 2 ore. Se bea în cursul unei zile.

Roiba - infuzie dintr-un vârf de cuțit (1 g) pulbere din frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

Șovârvul - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunțită la 1 litru de apă clocotită. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceașcă, cu înghițituri rare.

Sparanghelul - tinctură dintr-o parte rădăcină și 3 părți de alcool concentrat. Se lasă 15 zile la temperatura camerei. Sticla se scutură de trei ori pe zi. Se strecoară, se pune în sticle închise la culoare și se astupă cu dop. Se iau 5-10 picături pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă (200 ml). Cantitatea se bea într-o zi în cantități mici.

Tinctură din părțile aeriene ale plantei. Se iau 10 picături, din oră în oră, la declanșarea durerilor.

CEAI COMPLEX

Hamei - conuri (30 g), **levănțică** - flori (10 g), **pir** - rizom (20 g), **porumb** - mătase (30 g), **valeriană** - rădăcină (10 g) - infuzie din 4 linguri de amestec la 1 litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile, de preferință îndulcită cu miere.

COLITĂ - inflamația intestinului gros datorată infecțiilor microbiene sau micotice. De cele mai multe ori procesul infecțios afectează și intestinul subțire (enterită), în acest caz afecțiunea purtând denumirea de enterocolită, care se manifestă prin apariția de scaune diareice apoase, mucoase, muco-sangvinolente.

Colita acută, localizată pe un singur segment al colonului (colonul ascendent, transvers, descendent), cu caracter infecțios, parazitar sau toxic, survine brusc și are o durată de timp limitat.

Colita cronică, consecința unei colite acute, nevindecată, netratată suficient, are multe forme: **colită dizenterică** (cauzată de bacilul dizenteriei), **colită de fermentație** și **colită de putrefacție** (după localizarea ei pe colonul ascendent sau descendent).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, anghinarea, busuiocul, cerențelul, cimbrisorul, cimbrul de grădină, coada șoricelului, coriandrul, feniculul, izma, jaleșul de grădină, inul, mătăciunea, murul, mușetelul, nalba mare, răchitanul, roinița, smochinul, sulfina, sunătoarea, stejarul, talpa-gâștei, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite sau pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în 3 reprize, înaintea meselor principale.



Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Cantitatea se bea dimineața pe stomacul gol.

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul de grădină - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Coriandrul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană, cu o jumătate de oră înaintea mesei.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mesele principale.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Inul - infuzie dintr-o linguriță de semințe la un pahar cu apă caldă. Se lasă în repaus 20-25 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Murul - infuzie din 2 lingurițe de frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, după mese, neîndulcite.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere cu plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță (5 g) pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Smochinul - decoct din 40-120 g fructe la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute. Se acoperă și se lasă la răcit. Se beau 2-3 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.

Urzica moartă - pulbere din care se iau 1-3 g din planta uscată înainte de mesele principale.

CEAIURI COMPLEXE

1. Mușețel - flori (10 g), coada-șoricelului - flori (10 g), sunătoare - planta (10 g), roiniță - frunze (10 g), izmă - frunze (10 g), mac - capsule (5 g), talpa-gâștei - planta (10 g), fenicul - fructe (3 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, după mese.

2. Mușețel - flori (20 g), coada-șoricelului - flori (30 g), izmă - frunze (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite.

COLȚIȘOR (*Cardamine bulbifera*) - Fam. Brassicaceae

Alte denumiri populare: brâncă, chipăruș, cinichioară, dințură, răchiți.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol numeroase rădăcini fibroase pornite din



rizom. Tulpina cilindrică, neramificată, înaltă de 30-65 cm. Frunze imparipenat-compuse, pețiolate. La subsuoara frunzelor se află câte un bulbil globulos, negru-violaceu, necesar înmulțirii vegetative. Flori violet, alburii, grupate câte 5-12 într-un racem scurt. Înfloarește în IV-V. Fructe silicve.



COLȚIȘOR

Răspândire și ecologie: păduri de fag, dumbrăvi, locuri umbroase.

Organul vegetal utilizat: rizomul.

Perioada de recoltare: IX-X.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree.

CONJUNCTIVITĂ - Inflamație acută sau cronică a conjunctivei (membrana care tapează fața posterioară a pleoapelor și globul ocular până la periferia croneei), produsă de diferiți agenți iritanți, fizici, chimici, sau de infecții microbiene. Conjunctivita de primăvară se datorește sensibilității față de polen. Conjunctivita purulentă este produsă de infecția cu diferiți germeni patogeni.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrișele, arnica, coada-calului, coada-șoricelului, feniculul, gălbenelele, isopul, morcovul, mușețelul, nalba mare, păpădia, pătlagina, pătrunjelul, silurul, socul, spanacul, sulfina, sunătoarea, talpa-gâștei, trandafirul, turița mare, vița de vie, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Coacăzul negru - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (250 ml).

Morcovul - se beau zilnic 500 ml suc de morcov. Rezultate bune dacă amestecul de suc de morcov cu suc de pătrunjel și suc de morcov cu suc de spanac, 500 ml pe zi. Cura durează 2-3 săptămâni.

Silurul - infuzie din 3 lingurițe de pulbere din plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o cană pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Albăstrelele - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate la 2 cești de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe pleoape.

Coada-șoricelului - infuzie din 2-3 linguri de flori la o jumătate de litru de apă clocotită. Se aplică comprese pe pleoape.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (200 ml). Se aplică comprese pe ochi sau chiar băi oculare.

Gălbenelele - tinctură preparată prin macerarea a 20 g flori, timp de 8-10 zile, în 100 ml alcool de 60°; la 100 ml apă fiartă și răcită se adaugă 5-10 tinctură, cu care se aplică comprese locale.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe pleoape.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml), la care se





adaugă 4 g de acid boric. Se răcește și apoi se strecoară. Se fac băi zilnice la ochi, sau se aplică sub formă de comprese.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să stea 15-20 și apoi se strecoară. Se fac băi zilnice sau se aplică comprese pe ochi.

Socul - infuzie din 50 g flori, frunze, fructe la un 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese în zona pleoapelor.

Sulfina - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fac băi sau se aplică comprese pe pleoape.

Talpa-gâștei - decoct din 2 linguri cu pulbere de plantă la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, se lasă la răcit 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe pleoape.

Turița mare - infuzie din 2 linguri cu pulbere din plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale în zona pleoapelor.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Mușețel* - flori (10 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g), *gălbenele* - flori (20 g), *albăstrele* - flori (20 g), *isop* - plantă (10 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi sau se aplică comprese în zona pleoapelor.

2. *Coada-calului* - plantă verde (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *nalbă mare* - flori (30 g), *trandafir de dulceață* - flori (30 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită. Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi oculare sau se aplică comprese.

3. *Silurul* - plantă (20 g), *pătlagină* - frunze (15 g), *fenicul* - frunze (10 g), *arnică* - flori (5 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se

lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi oculare sau se aplică comprese în zona pleoapelor.

4. *Zmeur* - frunze (15 g), *păpădie* - plantă (10 g), *nuc* - frunze (10 g), *sclipeți* - rizom (10 g), *silur* - plantă (5 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi oculare sau se aplică comprese în zona pleoapelor.

CONSTIPAȚIE - boală care se manifestă printr-o evacuare întârziată și insuficientă a conținutului intestinului. Bolnavul are scaune rare, la 2-4 zile, în cantitate redusă. Constipația este, în general, o tulburare funcțională (constipația obișnuită, habituală), provocată fie prin scăderea tonicității musculaturii intestinale (constipație atonă), fie de contractura acestei musculaturi (constipație spastică).

Cauzele constipației sunt variate:

1. *constipația mecanică* se produce în urma stenozei intestinale, de natură diferită: cicatricială, tumorală; resturi nedigerabile (lipsește excitația fiziologică a peretelui intestinal);

2. *constipația dischinetică* este provocată de tulburarea aparatului nervos din peretele intestinal legată intim și de starea sistemului nervos vegetativ.

PLANTELE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, anghinarea, bozul, calceacalului, căpșunul, dovleacul, fenicul, fragul, frasinul, hameiul, izma, inul, lemnul dulce, leurda, muștarul alb, morcovul, nalba de pădure, nalba mare, ovăzul, păpădia, pătlagina, pedicuța, pelinul, pirul, porumbarul, reventul, roinița, saschiul, schinelul, smochinul, socul, stafide, stejarul, șovârvul, teiul, trei-frați-pătați, turița mare, țelina, varza, verigariul, volbura.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă clocotită (250 ml).





Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Bozul - suc stors din fructe. Se ia câte o lingură seara înainte de culcare.

Calcea-calului - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Căpșunul - cură de fructe proaspete timp de 7-14 zile, câte 1 kg/zi.

Ceapa - 1-2 linguri de ceapă rasă cu ulei de măsline. Cantitatea se ia de două ori pe zi.

Cicoarea - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană. Se fierbe 15 minute. Se iau 2-3 căni pe zi.

Crușinul - decoct dintr-o lingură de coajă care se opărește în 250 ml de apă; după un sfert de oră se pune la fiert la foc domol timp de o jumătate de oră. Ceaiul se bea cald, seara la culcare, iar în constipații rebele doza se repetă dimineața pe stomacul gol. Se mai utilizează cu rezultate bune pulbere din rădăcini, o linguriță rasă.

Dovleacul - pastă preparată din 60 g semințe decorticate pisate și 20 g de zahăr; se amestecă până se obține o pastă omogenă. Se consumă întreaga cantitate o dată pe zi.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită timp de 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Frasinul - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură cu conuri uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

Inul - infuzie din 5 g semințe la 100 ml de apă clocotită. Se beau 1-2 ceaiuri pe zi. Se mai utilizează semințe proaspete, care se pun într-un pahar cu puțină apă, seara la culcare.

Lemnul dulce - pulbere din rădăcină, se iau 1-3 g pe zi sau infuzie dintr-o jumătate linguriță cu pulbere de rădăcină, peste care se toarnă apă clocotită (200 ml). Se lasă 15-20 minute și se strecoară. Se bea cantitatea într-o zi.

Leurda - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Muștarul alb - o linguriță de semințe se ia zilnic cu puțină apă, apoi treptat se iau 2 lingurițe pe zi, timp de 3-4 zile.

Morcovul - pe stomacul gol se mănâncă un morcov ras.

Nalba de pădure - tinctură din 20 g flori la 100 ml alcool. Se iau 50 de picături pe zi, seara.

Ovăzul - decoct din 15 g de fructe în 150 ml de apă, timp de 5 minute. Se administrează de 3 ori pe zi.

Pătlagina - decoct din 5 g de frunze la 300 ml de apă timp de 10 minute. Cantitatea se administrează pe parcursul unei zile.

Pedicuța - decoct dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o jumătate de litru de vin. Conținutul se fierbe 15-20 minute și apoi se lasă la răcit, acoperind vasul. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o jumătate de litru apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de ceașcă după mese.

Pirul - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de rizom la o cană cu apă (200 ml). Se lasă 5-10 minute la macerat, apoi se pune





la fiert. Se bea de trei ori pe zi, înaintea meselor.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă. Se bea 2-3 căni pe zi.

Saschiul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă sau plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mese.

Smochinul - zilnic se consumă un amestec format din 3 smochine și 10 stafide fierte în lapte.

Socul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă (200 ml). Se bea seara înainte de culcare.

Șovârvul - infuzie dintr-o linguriță din plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană înaintea meselor principale.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Țelina - infuzie dintr-o linguriță de semințe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se acoperă și se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Varza - de două ori pe zi se ia un pahar cu zeamă de varză murată sau un amestec în părți egale de varză murată cu suc de varză proaspătă.

Verigariul - decoct din 25-30 fructe la o cană cu apă (200 ml). Se fierb 5 minute, se acoperă și se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața. Fructe proaspete, câte 10-15, consumate dimineața pe nemâncate.

Volbura - infuzie din 2 lingurițe din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană dimineața pe stomacul gol. Tinctură obținută din părțile aeriene ale plantei - 20 g la 100 ml de alcool. Se iau 20 picături de 3 ori pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Crușin* - scoarță (30 g), *chimen* - fructe (10 g), *portocală* - coajă (5 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la 250 ml de apă. Se bea 2 căni pe zi.

2. *Anason* - semințe (5 g), *stejar* - scoarță (10 g), *fenicul* - semințe (5 g), *izma* - frunze (10 g), *chimen* - semințe (5 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

3. *Crușin* - coajă (15 g), *revent* - rădăcină (15 g), *nalbă mare* - rădăcină (10 g), *lemn dulce* - rădăcină (10 g) - decoct dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

4. *Turița mare* - planta (15 g), *chimen* - semințe (15 g), *fenicul* - semințe (10 g), *crușin* - coajă (5 g) - macerate 14 zile în 100 ml alcool. Se iau 20-30 picături de 3 ori pe zi.

5. *Crușin* - coajă (60 g), *revent* - rădăcină (50 g), *portocale* - coajă (5 g) - totul macerat timp de 8 zile într-un litru de vin. Seara se ia zilnic 1-2 linguri din vinul rezultat.

6. *Crușin* - coajă (10 g), *volbură* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (10 g) - decoct (prin fierbere numai 3-5 minute) dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea seara la culcare și dimineața pe stomacul gol.



7. *Cruşin* - coajă (30 g), *porumbar* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *păpădie* - planta (20 g), *fenicul* - fructe (10 g) - decoct (prin fierbere numai 5 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (200 ml). Se bea seara la culcare, îndulcit cu miere de albine.

CONTUZIE - compresiunea ţesuturilor, prin lovire sau apăsare, fără rupturi externe, însoţită de învineţirea epidermei (echimoze).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: *arnica*, *coada-calului*, *coada-şoricelului*, *năpraznicul*, *socul*, *sulfina*, *talpa-gâştei*, *tătăneasa*, *varza*.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - tinctură care se prepară prin macerarea timp de 10 zile a 20 g de flori în 100 ml alcool. Se aplică comprese în zona traumatizată din 10 ml tinctură la 100 ml apă de plumb.

Coada-calului - infuzie sau decoct din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se aplică sub formă de catapasmă în zona traumatizată.

Coada-şoricelului - infuzie preparată din 60 g de flori la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme sau se fac băi locale în zona afectată.

Năpraznicul - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona traumatizată.

Socul - infuzie din 40 g flori la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme sau se fac băi locale în zona traumatizată.

Sulfina - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică sub formă de catapasmă în zona traumatizată.

Talpa-gâştei - decoct din 2 linguri de pulbere de plantă la o cană cu apă

clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-25 minute și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme locale cu un pansament sterilizat.

Tătăneasa - decoct din 4-5 linguri cu rădăcini mărunțite la o cană apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute într-un vas acoperit. Se aplică cataplasme cu un pansament sterilizat sau se fac băi locale.

Varza - frunzele exterioare ale căpăţânei de varză se spală, se presează pe o suprafață plată cu o sticlă pentru strivirea nervurilor și se aplică în 2-3 straturi pe locul dureros. Se fixează cu un bandaj. Se schimbă de 2 ori la 24 ore.

CORIANDRU (*Coriandrum sativum*) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

Alte denumiri populare: anason, buruiană pucioasă, chimen, coleandră, iarbă puturoasă, ienupăr, piper, piper alb, pucioasă, puturoasă.

Cum recunoaştem planta?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, subțire, puțin ramificată. Tulpina erectă, cilindrică, fin-striată, glabră, ramificată în partea superioară. Frunzele galbene, lucioase, verzi-deschis, cele bazale sunt lung-petiolate, trilobate sau simplu penat-sectate cu foliole rotunjite, având marginile dințate; cele tulpinale sunt alterne, petiolate, o dată sau de două ori penat-sectate. Flori mici, albe, roz, violete sau galbene, grupate în umbel compuse, lung-pedunculat. Înfloarește în VI-VII. Fructe diachene sferice, galbene-brunii sau brune.

Ecologie și răspândire: plantă de cultură care crește pe cernoziomuri și soluri brune de pădure.

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Coriandri*).

Perioada de recoltare: VIII-IX când 50% din fructe sunt mature.



CORIANDRU

Principii active: ulei eteric, acizi grași (petroselinic, oleic, linoleic, palmitic), glucide (glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză, manitol, pentozani, pectine, urme de amidon), aminoacizi (alanină, arginină, serină, tirozină, leucină, izoleucină, lizină, prolină, valină, cistină, histidină), acid cafeic, clorogenic, umbeliferonă, scopoletină, carotenoide, vitamina C, săruri minerale de P, K, Ca, Zn, Ni, Co, Cr, Fe, K, Mg, Na, Mo, Cu, ulei eteric format din linalool, hidrocarburi terpenice (pinen, limonen, cimen, terpinen, felandren, sabinen, camfen, mircen, caren, terpinolen, cariofilen) etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: dispepsii digestive, balonări abdominale, anorexie (lipsa poftelor de mâncare), helmintiaze, mărirea secreției de lapte la mamă, dischinezie biliară, hipoaciditate, gastrite hiperacide, ulcer gastric, sedativ nervos, tonic general; **uz extern:** reumatism.

CORN (*Cornus mas* L.) - - Fam. *Cornaceae*

Alte denumiri populare: cânepiște, coarnă, cormar, corn voinicesc, corniță, dreniu.

Cum recunoaștem planta?

Arbust care prezintă în sol un sistem radicular bine dezvoltat. Tulpină înaltă de 4-8 m, singură, adesea sub formă de tufă cu 4-5 tulpini. Frunze ovat-eliptice, cu nervuri curbate păroase pe ambele fețe; toamna devin roșii. Flori galbene, mici, scurt-pedicelate, dispuse câte 10-26 în cime umbeliforme. Înflorește în III, înainte de înfrunzire. Fructe drupe roșii, maturizate în VIII-IX, gust acrișor, comestibile.

Ecologie și răspândire: zona de câmpie până în cea deluroasă, prin păduri până la 800 m altitudine. Crește pe soluri brun-roșcate, pietroase, calcaroase, uscate și permeabile.

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Corni*).

Perioada de recoltare: VIII-IX.

Principii active: glucide, acizi organici, substanțe tanoide, proteine, substanțe minerale, vitamina C.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, dizenterie.

CORNIȘOR (*Lycopodium annotinum* L.) - Fam. *Lycopodiaceae*

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive. Tulpina târătoare, lungă, din care se desprind numeroase ramuri drepte, lungi de 1-3 cm, repetat ramificate, purtătoare terminal a unui singur spiculeț sporifer. Frunze plane, lanceolat-liniare, fin-dințate, cu nervațiune pronunțată pe fața inferioară. Spic cilindric, sesil, lung de 4 cm. Sporii de culoare galbenă, ajung la maturitate în VII-X.

Ecologie
pietroase
din etajul

Organ
plantei

alcool
sporii

COSI
cinale
diferite
recom
modul
• loțiu
de p
• com
se ț
• băi
uleit
• măș
un s
mai

Ecologie și răspândire: molidișuri, locuri pietroase, stâncoase, marginea râpelor, din etajul montan până la 1800 m.



CORNIȘOR

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei și sporii.

Perioada de recoltare: VII-X.

Principii active: alcaloizi (anotidina, annapodina, izolicopodina, clavatoxina, nicotina), substanțe de natură triterpenoidă, de natură flavonică, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: alcoolism, tabagism cronic; **uz extern:** sporii în tratarea eczemelor.

COSMETICA FEȚEI - plantele medicinale folosite în acest scop au proprietăți diferite în funcție de tenul pentru care sunt recomandate. În principal sunt patru moduri de utilizare:

- loțiuni ale feței cu infuzii sau decocturi de plante;
- comprese cu infuzii sau decocturi, care se țin pe față 10-15 minute;
- băi de aburi cu plante medicinale sau uleiuri volatile infuzate în apă fierbinte;
- măști care conțin, în afară de plante, și un suport sau o masă care poate fi cel mai adesea amidonul, mierea etc.

Pentru tenuri uscate

În acest caz sunt recomandate plante care activează circulația periferică, precum și plante cu proprietăți emoliente.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: castravetele, crinul, gălbenelele, gutuia, levănțica, mușețelul, nalba de grădină, nalba mare, pepenele galben, salata verde, sunătoarea.

REȚETE - UZ INTERN

Castravetele - demachiant preparat din 200 ml de suc de castravete cu 100 ml de alcool, macerat 48 ore, apoi refiltrat; după demachiere se aplică o cremă hidratantă. Se poate păstra o perioadă mai îndelungată dacă este păstrat într-un loc închis, răcoros.

Crinul - inufzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se strecoară și se amestecă cu miere de albine. Se aplică comprese calde.

Gălbenelele - infuzie preparată din 4 linguri de flori la o cană cu apă caldă (200 ml). Se aplică comprese pe față sau loționări.

Gutuia - macerat la rece din 2 linguri de sămburi la o cană de apă (250 ml). Se efectuează loționări. Prin conținutul ridicat de mucilagii, reprezintă un emolient valoros.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă fiartă (250 ml). Se aplică comprese pe față.

Nalba mare - decoct preparat din 3 linguri de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 de minute și se adaugă o lingură de miere. Se aplică pe față sub formă de comprese.

Pepenele galben - aplicații pe față cu suc proaspăt.

Salata verde - decoct dintr-o căpățână de salată la o jumătate de litru de apă. Se aplică comprese zilnice.



Sunătoarea - infuzie din 2-3 linguri de plantă la cană cu apă (250 ml). Se aplică compresii zilnice.

Mască cosmetică - formula Plafar
Levănțică - flori, *mușețel* - flori, *nalbă de grădină* - flori. Peste amestecul de plante se adaugă apă caldă și apoi se adaugă o pastă de amidon ce se aplică pe față.

Pentru tenuri grase, seboreice

PLANTE MEDICINALE ce pot fi utilizate:
 brusturele, castravetele, cimbrisorul, coada-racului, crinul, fragul, hameiul, izma, lămâia, levănțică, mărarul, mușețelul, nucul, podbalul, răchitanul, salvia (*jaleșul de grădină*), tomatele, zârna.

REȚETE - UZ INTERN

Brusturele - decoct dintr-o lingură de rădăcini la o cană cu apă (200 ml). Se aplică comprese zilnice.

Castravetele - loțiuni cu un amestec în părți egale de suc cu alcool de 60°.

Cimbrisorul - infuzie dintr-o lingură de plantă la 100 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.

Crinul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (200 ml), la care se adaugă 10 ml de tinctură de benzol. Se aplică pe față comprese calde.

Fragul - mască din fructe zdrobite amestecate cu un albuș de ou bătut. Aplicații pe față cu un amestec de suc de fragi și lapte proaspăt.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri la o cană cu apă (200 ml). Se aplică zilnic comprese.

Izma - infuzie din 50 g de frunze la 1 litru de apă. Se aplică comprese și se fac loțiuni.

Lămâia - se fac loțiuni cu suc de lămâie.

Mărarul - decoct din 20-30 g de frunze proaspete la o cană cu apă la care se adaugă 20 g glicerină, 50 g alcool și suc

de la o lămâie. Cu acest preparat se fac loțiuni.

Mușețelul - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac băi de aburi.

Nucul - infuzie din 4 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică comprese zilnice.

Podbalul - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă. Se aplică comprese calde.

Salvia (jaleș de grădină) - infuzie dintr-o lingură de frunze la 100 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.

Tomatele - mască din pulpă de tomate menținută 15-20 minute pe față.

Zârna - decoct din 50 g de frunze proaspete sau 10-20 g frunze uscate la 200 ml de apă. Se aplică comprese sau se fac loțiuni.

Mască cosmetică - Floriten

Levănțică - flori, *mușețel* - flori, *coada-racului* - plantă, *răchitan* - plantă. Amestecul se pune în 250 ml de apă caldă și amidon. Această mască se aplică zilnic pe față.

Pentru tenuri iritate, înroșite, pătate

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite:
 coada-șoricelului, morcovul, mușețelul, nalba de cultură, nufărul alb, păpădia, pătrunjelul, pinul.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă clocotită. Se aplică zilnic comprese.

Morcovul - mască cu morcov ras, simplu sau cu adaos de smântână, în aplicații zilnice. Loțiuni cu suc proaspăt.

Mușețelul - infuzie din 2 linguri de flori la 100 ml apă clocotită. Se aplică comprese zilnice.

Nalba de cultură - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă. Se lasă să stea 30 minute. Se aplică sub formă de comprese.

Nufărul alb - decoct din 4 flori la 4 pahare cu apă. Se aplică sub formă de loțiune.

Păpădia - decoct din 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Se lasă să stea 30 de minute. Se aplică sub formă de comprese sau sub formă de loțiune.

Pătrunjelul - macerat la rece dintr-o lingură de frunze la 500 ml de apă, timp de 8-10 ore. Se aplică sub formă de loțiune.

Pinul - decoct din 60 g muguri la un litru de apă. Se aplică sub formă de loțiune.

Pentru tenuri ridate

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* asmățuiul, coada-racului, levănțica, mușetelul, nalba mare, nalba de cultură, podbalul, răchitanul.

REȚETE - UZ EXTERN

Asmățuiul - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Se aplică sub formă de cataplasme.

Mușetelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită. Se aplică sub formă de comprese.

Nalba mare - decoct din 3 linguri de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 de minute, la care se adaugă o lingură de miere. Se fac aplicații pe față.

Podbalul - infuzie concentrată din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică pe față cataplasme calde.

Mască cosmetică - Floriten 1 - Formula Plafar

Levănțică - flori, *mușetel* - flori, *nalbă de cultură* - flori, *coada-racului* - plantă, *răchitan* - plantă. Infuzie din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă amidon și se aplică pe față sub formă de mască.

Pentru tenuri palide

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* *arnica*.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă clocotită. Se lasă să stea 15-20 minute. Se aplică pe față sub formă de comprese.

COSMETICA MÂINILOR - în unele cazuri, datorită circulației sangvine defectuoase, mâinile se pot înroși. Pentru ameliorarea circulației se recomandă băi alternative, calde și reci, care se repetă de câteva ori pe zi.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* coada-calului, inul, lămâia, muștarul negru, stânjenelul, tomatele.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-calului - pulbere din planta verde câte 2 g pe zi, în curs de 20 zile pe lună.

REȚETE - UZ EXTERN

Lămâia - frecții zilnice cu suc de lămâie. *Muștarul negru* - se ia din făina obținută din semințele de muștar și se adaugă câte o lingură în baia caldă pentru întreținerea mâinilor. După baie, mâinile se limpezesc cu apă caldă.

Tomatele - 200 g de suc la care se adaugă un vârf de cuțit de sare și o linguriță de glicerină. Cu acest amestec se fac frecții zilnice.

REȚETĂ COMPLEXĂ

Stânjenel - rizomi (10 g), *in* - semințe (făină) (15 g), *miere* (30 g), *talc* (15 g), *săpun praf* (40 g), *glicerină* (20 g). Acest amestec, cu acțiune emolientă, se întinde pe mâini și se ține 30-60 minute.

CRĂIȚE (*Tagetes erecta* L.) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: bozdoagă, belfe, boate, bochioi, boance, bofte, bățanci,

botoane, budiene, budiene galbene, budiene mari, buruiănă domnească, butucași, buzdugi, crai, crini, crini galbeni, ferfeni, ferfeniță, firfen, flori galbene, garoafe, izdoave, ocheșele, ochișele, popchi, popi, schilculițe, svâsdoage, țigăncuși, tîmfeni, tulucești, tearfoni, văzdoage.



CRĂIȚE

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină puțin ramificată, adâncă până la 20 cm. Tulpina erectă, glabră, adânc-muchiata, înaltă până la 40-100 cm. Frunze penat-sectate, cu foliole eliptic-lanceolate, alterne. Flori grupate într-un calatidiu, cele marginale galbene-aurii, pe mai multe rânduri, ligulate; cele centrale tubuloase, galben-portocalii. Înflorește în VII. Fructe achene brun-negricioase, costate, portocalii.

Ecologie și răspândire: plantă decorativă cultivată în întreaga țară, cu excepția zonei montane. Ea suportă bine perioadele secetoase și nu rezistă la brume (PL. II).

Organul vegetal folosit: partea aeriană a plantei și florile ligulate.

Perioada de recoltare: VII-X.

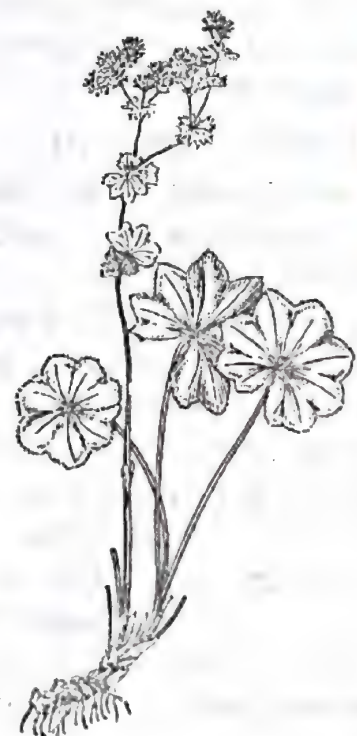
Principii active: ulei volatil, flavonoide (camferitrină), cvercetagetină, patuletină. Uleiul volatil este format din tagetonă, nonanol, linalool, limonen, acetat de linalil.

Boli în care este utilizat - uz intern: miopie, hemeralopie.

CREȚIȘOARĂ (*Alchemilla vulgaris*)

- Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: brumărie, crețarel, făină de in, păiașcă, plească, rătunjir, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei.



CREȚIȘOARĂ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom brun, din care pomesc numeroase rădăcini subțiri. Tulpina erectă sau culcată, înaltă până la 40 cm, glabră sau păroasă la bază. Frunze reniforme cu 7-13 lobi, pe margine dințate, cele bazale lung-pedunculat și dispuse în rozetă, cele tulpinale mai mici. Flori mici, galbene-verzui, cu două rânduri de sepale, lipsite de petale, grupate în inflorescențe terminale. Înflorește în V-IX. Fructe nucule mici.

Ecologie și răspândire: prin pășuni, fânețe, stâncării, coaste abrupte, albii de torenți, rupturi de pantă, margini de păduri din etajul montan și alpin.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plante (*Herba Alchemillae*) și fructele (*Fructus Alchemillae*).

Perioada de recoltare: V-IX la înflorire; fructele la maturitate.

Principii active: tanin format din acid elagic și luteic, acid palmitic și stearic, fitosteroli, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tulburări menstruale, leucoree, afecțiuni ale organelor pelviene și indispoziții la vârsta menopauzei, diaree, scorbut, anorexie, sarcină, scleroză multiplă, epilepsie, hernii inghinale, prolaps uterin; **uz extern:** răni, laringite, stomatite, adinamii (slăbiciuni musculare), miopatii.

CREȚUȘCA (*Filipendula ulmaria*) **- Fam. Rosaceae**

Alte denumiri populare: aglică, barba-caprei, borș, caprifoaie, pepenică, răcușor, sântânică, toulă, teișor.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, noduros, din care pornesc numeroase rădăcini. Tulpina erectă, glabră, unghiulară, roșcată, înaltă până la 120 cm. Frunze penate, cu 3-5 foliole perechi din care cea terminală este mai mare și prevăzută cu 3-5 lobi palmați, fața superioară glabră, cea inferioară alb-păroasă, pe margine serate. Flori albe-crem dispuse în cime multiflore. Înfloarește în VI-VIII. Fructe polifolicule mici, răsucite în spirală, brunii.

Ecologie și răspândire: zăvoaie, pajiști umede cu vegetație înaltă, mlaștini, marginea pâraielor, mai ales în zona forestieră a fagului, la altitudini cuprinse între 300-900 m.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Ulmariae*), florile (*Flores Ulmariae*), rădăcinile (*Radix Ulmariae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII la înflorire.

Principii active: ulei volatil, hiperină, avicularină, spireozid, izosalicină, aldehydă salicilică, vanilină, heliotropină, ceruri, taninuri, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: ascită, erupții tegumentare, nevralgii, febră, reumatism, hemoroizi, ciclu menstrual abundent, diaree; **uz extern:** răni.

CRIN ALB (*Lilium candidum* L.) **- Fam. Liliaceae**

Alte denumiri populare: crin de pădure, liliie, liliom alb, mușcată, pipăroase, stânjenele alb, zambac.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un bulb ovoidal, galben sau albicios, cu numeroși solzi. Tulpina aeriană este erectă, plină, verde, înaltă de 60-150 cm. Frunze glabre, cele bazale dispuse în rozetă, pețiolate, cele tulpinale, alterne, numeroase, sesile. Flori albe, imaculate, mari, lung-pedicelate, puternic și frumos mirositoare, grupate într-un racem terminal. Înfloarește în V-VI. Fructul o capsulă ovoidală.

Ecologie și răspândire: specie decorativă, cultivată pe soluri bogate în humus din întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: florile.

Perioada de recoltare: V-VI.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz extern: panarițiu, abcese, furunculoze, cicatrizarea rănilor și arsurilor, inflamații ale urechii externe, otită, dureri de ochi.

CRUȘĂȚEA (*Barbarea vulgaris*)
- Fam. Cruciferae (*Brassicaceae*)

Alte denumiri populare: bărbișoară, crudeție, frunza-voinicului.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee bienală, rar perenă, care prezintă în sol o rădăcină groasă, ramificată. Tulpina erectă, muchiată, ramificată, glabră, înaltă de 30-70 cm. Frunze pețiolate, lirate, cele superioare sesile. Flori galbene dispuse în raceme. Înfloarește în IV-VI. Fructe silicve.



CRUȘĂȚEA

Ecologie și răspândire: locuri umede și umbroase din fânețe, în lungul râurilor, livezi, uneori, în locuri ruderaie, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei și semințele.

Perioada de recoltare: IV-VI.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: scorbut, anorexie; **uz extern:** vindecarea rănilor.

CRUȘIN (*Frangula alnus* Miller)
- Fam. *Rhamnaceae*

Alte denumiri populare: crasici, crușei, lemn câinesc, pasachină, sălbiș.

Cum recunoaștem planta?

Arbust indigen care prezintă o tulpină înaltă până la 5 m, cu scoarța netedă, lucioasă, cenușie. Frunze lat-eliptice, scorțoase, lucitoare, cu marginea întreagă. Flori mici, alb-verzui, grupate până la 10 în cime axilare. Înfloarește în V-VII. Fructe drupe sferice, verzi la început, apoi roșii și violet-negricioase, când ajung la maturitate.



CRUȘIN

Ecologie și răspândire: păduri de luncă, zăvoaie, pe malul apelor, mlaștini, comun la câmpie și dealuri, sporadic în regiunile montane. Preferă solurile silicioase, aluvionare de lunci și solurile de pe terase și piemonturi.

Organul vegetal utilizat: scoarța de pe ramurile tinere (*Cortex Frangulae*).

Perioada de recoltare: III-IV.

Principii active: derivați antracenici, majoritatea sub formă glicozidică (forme libere: frangulaemodine însoțite de acid crisofanic; forme glicozidate heterozide antrachinonice, fragulozide, glucofrangulozide, tanozide, mucilagii, steroli, ceruri, flavonoide, săruri minerale).

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație, angiocolite, dischinezie biliară, helmintiaze, hemoroizi, leucoree, obezitate, diureză; **uz extern:** scabie.



CUPEROZĂ - apariția unei rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și pomeți obrazilor, fie datorită vârstei, fie datorită unor dereglări ale circulației periferice.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: levănțica, nalba mare, nalba de cultură, nufărul alb, salata verde.

REȚETE - UZ EXTERN

Levănțica - infuzie din 2 linguri de flori la o cană cu apă, cu care se fac tamponări zilnice.

Nalba mare - decoct dintr-o lingură de rădăcini la 100 ml de apă. Se aplică zilnic comprese.

Nalba de cultură - infuzie prelungită (30 minute) dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.

Nufărul alb - decoct din 4 flori la 4 pahare cu apă. Se fac loțiuni în faze incipiente.

Salata verde - decoct dintr-o căpățână de salată la 500 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.

DAFIN (*Laurus nobilis* L.) -

- Fam. **Lauraceae**

Alte denumiri populare: bibici, ciumăfaie, ciurma-fetei, frunzișoară, laur, liorbe, liubău, turbare.

Cum recunoaștem planta?

Arbore sau arbust originar din Asia Mică și Peninsula Balcanică, la noi fiind cultivat în sere, iar vara afară. Prezintă o tulpină înaltă până la 10 m, cu o scoarță neagră. Frunze scurt-pețiolate, îngust-lanceolate, pieleose, netede, lungi până la 10 cm. Flori unisexuate mici, alb-verzui sau alb-gălbui, dispuse în raceme sau umbelule la subsuoara frunzelor. Înfloarește în IV-V. Fructul o bacă ovoidă, la început verde, iar la maturitate, neagră.

Ecologie și răspândire: vegetează spontan în regiunea mediteraneană.

Organul vegetal utilizat: frunzele și fructele.

Perioada de recoltare: IV-V.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, atonie stomacală, boli nervoase, dispepsie, gripă, bronșită; **uz extern:** reumatism cronic, paralizie.

DECOCT - o soluție extractivă apoasă obținută la cald din materia primă vegetală fragmentată, umectată la fel ca în cazul infuziei, dar menținută la fierbere cu cantitatea de apă prescrisă, timp de 30 minute, la foc domol sau pe baie de apă în clocot. Soluția extractivă apoasă astfel obținută se filtrează, apoi se mai adaugă o cantitate de apă fierbinte pentru a completa pierderile prin evaporare. Acest procedeu se întrebuintează în special în cazul organelor vegetale cu consistență dură: rădăcini, scoarțe, unele fructe și semințe.

DEDIȚEI (*Pulsatilla montana* Hoppe)

- Fam. **Ranunculaceae**

Alte denumiri populare: deditei albaștri, deditei vineți, degețel, pisice.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, negricios, pivotant, cu resturi de frunze. Tulpina, înaltă de 5-15 cm, poartă o singură floare. Frunzele bazale pețiolate, de trei ori penat-sectate. Floarea violet închis. Înfloarește în III-IV. Fructe nucule cu stilul lung și păros. Întreaga plantă este păroasă (PL. III).

Ecologie și răspândire: zona de câmpie până în cea deluroasă, în locuri ierboase.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Pulsatillae*).

Perioada de recoltare: III-IV.

Principii active: anemonol, acid anemonic, tanin.

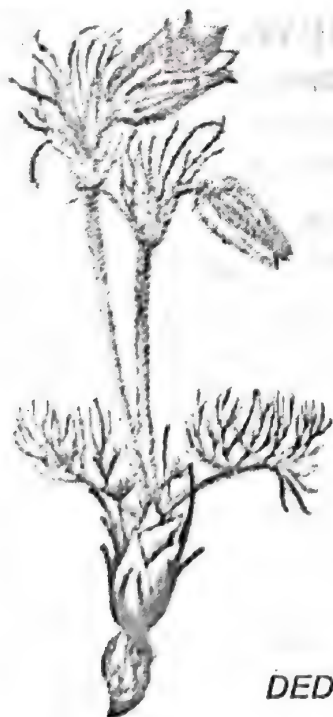
Boli în care este utilizată - uz intern: reumatism articular, nevralgie sciatică, tahicardie, paralizie, nevroze, migrene, dismenoree, anafrodisiac; **uz extern:** paralizie, pareze, psoriazis.

**DEDIȚEI (*Pulsatilla vulgaris* L.) -
- Fam. Ranunculaceae**

Alte denumiri populare: dormițele, brebenel, dădăței, dediței de pădure, dediței vineți, floarea-peștelui, floarea-ursului, floarea-vântului, iarba-vântului, oițe, sisinei, spăbț, sufletele, vânturile.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, cu numeroase rădăcini adventive. Tulpina înaltă de 10-15 cm, acoperită cu peri albi. Frunze adânc sectate, acoperite cu peri albi. Flori solitare, violet, foarte mari. Înflorește în III-IV. Fructe nucule.



DEDIȚEI

Ecologie și răspândire: coastele ierboase, însorite, calcaroase, poieni, margini de drumuri.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Herba Pulsatillae*).

Perioada de recoltare: III-IV.

Principii activi: anemonină, protoanemonină, substanțe organice.

Boli în care este utilizată - uz intern: dureri articulare.

DEGERĂTURI - tulburări locale și generale produse prin acțiunea frigului. Degerăturile sunt grave prin urmările lor și sunt mai frecvente la membrele inferioare. Sunt de trei grade:

1. gradul I, ce se caracterizează prin eritem;
2. gradul II, ce se caracterizează prin flictene;
3. gradul III, ce se caracterizează prin gangrenă.

Degerăturile se pot complica prin infecție. Urmările pot fi foarte grave: arterite, mutilări, impotență funcțională a extremităților.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: ardeiul, arnica, bradul, castanul sălbatic, ceapa, cireșul, coada-calului, gălbenelele, izma, lămâia, mușetelul, nucul, obligeana, plopul, ridichiile, schinduful, schinelul, stejarul, sunătoarea, tăta-neasa, țelina, varza.

REȚETE - UZ EXTERN

Ceapa - cataplasme cu ceapă strivită, aplicată în zona afectată.

Ardeiul - pensulări ușoare cu tinctură de ardei în zona afectată.

Gălbenelele - băi sau cataplasme cu infuzie preparată din 15-20 g de flori la 1 litru de apă. Compresse cu 10 ml tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită (tinctura se prepară prin macerarea timp de 8 zile, a 20 g de plantă în 100 ml alcool de 70°).

Schinelul - băi locale sau prișnițe cu infuzie preparată din 20 g de plantă la un litru de apă.

Stejarul - băi locale cu decoct preparat din 20-30 g de coajă la 1 litru de apă.

Plopul - băi din infuzie din 20-30 g de muguri la 1 litru de apă.

Coadă-calului - cataplasme cu decoct din două lingurițe de plantă la o cană cu apă.

Țelina - băi locale dintr-o țelină fiartă cu frunze cu tot, tăiată mărunț, în 2 litri de apă 45 minute. Se țin părțile degerate în decoct cât se poate de cald. Se reîncălzește, pentru a putea fi folosit de trei ori pe zi. Tratamentul durează 3-5 zile.

Schinduful - cataplasme calde din 30-50 g de semințe măcinate la 1 litru de apă.

Varza - frunze strivite aplicate în zona afectată.

Ridichi rase - aplicate sub formă de catapasmă în zona afectată.

Mușețelul - flori 910 g), **gălbenele** - flori (20 g), **iz mă** - planta - partea aeriană (20 g), **stejarul** - scoarță (25 g), **tătăneasă** - rădăcină (25 g). Infuzie prin fierbere 10 minute la foc domol, preparată din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

Sunătoarea - flori (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **coada-calului** - planta verde (20 g). Infuzie prin fierbere 10 minute la foc domol, preparată din 2 linguri de amestec la o cană de apă. Se aplică comprese în zona afectată. Infuzia fiartă se poate aplica sub formă de băi locale.

Arnica - flori (3 linguri), **stejar** - scoarță (3 linguri), **obligeană** - rădăcină (3 linguri), **fân** - flori (3 linguri). Infuzie din acest amestec, 2 linguri la 250 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Se aplică comprese în zona afectată sau se folosește pentru băi locale.

Tătăneasa - rădăcină (8 linguri), **stejar** - scoarță (4 linguri), **fân** - flori (4 linguri), **arnica** - flori (2 linguri), **coada-calului** - planta verde (2 linguri). Infuzie din acest amestec, 2 linguri la 250 ml de apă clocotită. Se lasă 10 minute. Se aplică sub formă de comprese în zona afectată sau se folosește pentru băi locale.

DEGEȚEL LÂNOS (*Digitalis lanata*) - Fam. *Scrophulariaceae*

Alte denumiri populare: cucentă, degețăriță, degețel de câmp, țâța-oii.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erabacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina erectă sau ramificată, spre vârf lănos-păroasă, înaltă până la 120 cm. Frunzele lanceolate, sesile, alterne. Florile albe-gălbui, grupate într-un racem spiciform terminal, lănos, lung până la 25 cm. Înfloarește în VI-VII. Fruct capsulă biloculară.



DEGEȚEL LÂNOS

Ecologie și răspândire: tufișuri, margini de pădure, rariști, poieni, locuri pietroase, din zona de câmpie și colinară. Preferă solurile luto-nisipoase și nisipoase, cu un regim favorabil de umiditate.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Digitalis lanatae*).

Perioada de recoltare: V.

Principii active: glicozide cardiotonice (lanatozid, glucogitoifucozida, digitalinum-verum), flavone, acetilcolină, colină, enzime și Cu, Mo, Mn, Cr, Ni.

Boli în care este utilizată - uz intern: cardiopatie.

DEGETEL ROȘU (*Digitalis purpurea*)

-Fam. *Scrophulariaceae*

Alte denumiri populare: degetăriță, deget roșu, năpăstroc, țâța-oii.



DEGETEL ROȘU

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee bienală până la perenă, exclusiv de cultură, rar sălbatică, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu ramificații subțiri și foarte dese. În primul an formează numai o rozetă cu 15-20 frunze. Tulpina apare în al doilea an, înaltă de 30-120 cm, erectă, neramificată, păroasă. Frunzele bazale alungit-ovate, cele mijlocii eliptic-lanceolate, iar cele superioare sesile. Flori tubulos-campanulate, larg-deschise, roșii-purpurii, rar albe sau colorate intermediar între alb și roșu, cu punctuațiuni negre în interior.

Înflorește în VI-VIII. Fruct capsulă ovoidă (PL. III).

Ecologie și răspândire: iubitoare de lumină și umiditate în sol. Cere un climat umed și cald, cu ierni blânde și sol acoperit cu zăpadă. Se cultivă în județele Dâmbovița, Botoșani, Suceava, Brașov, Hunedoara, Argeș.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Digitalis purpureae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: compuși organici steroidici cum sunt glicozidele cardiotonice: purpureaglicozid, digitalina, odorozid, odorobiozid, gitoxina, giteozid, digitalinum verum, acetildigitalinum verum, stropezid, gitorina, lanadoxina, glucoverodoxina, verodoxina ș.a.

Boli în care este utilizată: uz intern: cardiopatie.

DEPRESIE - o stare psiho-morală de deprimare și tristețe exagerată, cu scăderea tonusului psihic; acceptarea și prelucrarea actelor psihice este foarte lentă, cu perturbări neplăcute.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, cimbrul, coacăzul negru, coada-șoricelului, ghințura, hameiul, izma, măceșul, morcovul, păducelul, păpădia, rostopasca, spanacul, sunătoarea, talpă-gâștei, teiul, țelina, urzica albă.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de cană înainte de mese.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml); Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 cani pe zi înainte de mese.

Spanacul - suc extras din frunze proaspete, câte un pahar în fiecare dimineață.

Talpa-gâștei - infuzie din 15 g pulbere din părțile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

Țelina - suc proaspăt, câte 100 g consumate dimineața înainte de masă.

*
* *
*

Viorel Pașcanu în lucrarea: "*Tratament naturist integral*" propune următorul tratament intern, împărțit în două etape:

Prima etapă durează 8-10 zile.

Dimineața o infuzie din flori de *coadașoricelului* și fructe de *măceș*, câte 4 linguri, rădăcină de *păpădie* - 3 linguri, *anghinare* - 2 linguri frunze, *rostopască* - o linguriță plantă - din amestec se opărește o linguriță cu 200 ml apă timp de 3 minute.

La prânz și seara câte o cană din următoarea infuzie: conuri de *hamei*, flori și frunze de *păducel* - câte 4 linguri, flori de *tei* și de *urzică albă* - câte 3 linguri, *sunătoare* - 2 linguri plantă. Din acest amestec se opărește o linguriță la 200 ml de apă timp de 3 minute.

Etapa a doua durează 8-10 zile.

De trei ori pe zi, prima pe stomacul gol, ultima la culcare, câte o cană din următoarea infuzie: rădăcină de *ghințură* și *izma* - câte 4 linguri, *sunătoare* și *cimbru* - câte 3 linguri. Din amestec se opărește o linguriță la 200 ml apă timp de 3 minute.

În situația că după trecerea celor 18-20 zile nu se constată rezultate pozitive evidente, tratamentul va fi reluat cu etapa întâi de 10 zile, apoi cu a doua.

*
* *

Doctorul **Otto Wolf** propune trei căni de infuzie de *sunătoare* flori înainte de mesele principale.

DEPURATIV - agent sau medicament care curăță umorile organismului, favorizând eliminarea toxinelor și a produșilor rezultați din dezasimilare.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, izma, mesteacănul, osul-iepurelui, păpădia, porumbarul, săpunărița, schinelul, socul, trei-frați-pătați, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în 3 reprize, înaintea meselor principale.

Izma - infuzie dintr-o linguriță cu frunze mărunțite la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 de minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, reci.

Mesteacănul - infuzie concentrată din 2 linguri frunze uscate mărunțite la o cană (200 ml) cu apă clocotită. În cursul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cursul unei zile, la intervale de 3-4 ore.

Osul-iepurelui - decoct din 3 lingurițe de frunze uscate mărunțite la o cană (200 ml) cu apă. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, pe nemâncate.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe din întreaga plantă, uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o lingură de flori, peste care se toarnă o cană cu apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Săpunărița - decoct din 2 lingurițe pulbere de rizom și rădăcină la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Schinul - vin de schinel obținut dintr-o mână de pulbere de plantă la un sfert de litru vin. Se fierbe până scade la jumătate și apoi se strecoară. Se bea un păhărel, înainte de mese.

Socul - infuzie din 2 lingurițe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea trei căni pe zi.

Trei-frați-pătați - decoct din 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se bea 2 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

DERMATOMICOZE - boli de piele provocate de ciuperci; unele atacă firul de păr (tricoftia), altele atacă unghiile, iar altele numai pielea etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: plopul negru.

REȚETE - UZ INTERN

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Plopul negru - infuzia mai sus pregătită este folosită și sub formă de gargară, comprese sau spălături vaginale.

DERMATOZĂ - nume generic al bolilor de piele cu caracter degenerativ, deci boli la care predomină leziunile degenerative

(dermatoză profesională, dermatoză precanceroasă etc.).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arnica, brusturele, crețușca, linarița, mușetelul, nukul, plopul negru, rostopasca, salcia, săpunărița, scorușul, trei-frați-pătați.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - tinctură din 20 flori la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile și apoi se strecoară. Se iau 10 ml tinctură și se diluează în 100 ml apă de plumb. Se aplică comprese pe locul afectat.

Brusturele - decoct din 25 g pulbere de rădăcină la 1 litru de apă sau 30 g rădăcină tăiată. Se fierbe 20 minute. Se lasă acoperit 15-20 minute și se strecoară. Se aplică spălături locale, folosindu-se un tampon cu vată.

Crețușca - decoct din 20-40 g de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac tamponări locale.

Linarița - decoct dintr-o lingură de vârfuri de tulpini înflorite, proaspete sau uscate, mărunțite la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute și se strecoară. Se aplică comprese și tamponări în zona afectată.

Mușetelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană (200 ml) apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac tamponări în zona afectată.

Nukul - decoct din 3-4 linguri de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se fierb 5-10 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau tamponări.

Plopul negru - infuzie dintr-o lingură de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să stea 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică în zona afectată sub formă de comprese.

Rostopasca - infuzie din jumătate de linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-12 ore și

apoi se stercoară. Se aplică comprese în zona afectată.

Salcia - decoct din 2-3 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac băi locale sau se aplică comprese locale.

Săpunărița - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din rizom și rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore, apoi se fierbe și se strecoară. Se aplică comprese în zona afectată.

Scorușul - decoct dintr-o linguriță de frunze și scoarță în părți egale, la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se aplică sub formă de comprese în zona afectată.

Trei-frați-pătați - infuzie din 4 linguri cu plantă mărunțită la o cană (200 ml) cu apă clocotită sau 18-30 linguri la 1 litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică sub formă de comprese.

DEZLIPIRE DE RETINĂ - are loc în urma unor traumatisme sau a unor procese degenerative, astfel că retina se poate dezlipi de pe coroidă, iar spațiul dintre aceste două membrane se umple cu un lichid. O altă cauză frecventă a dezlipirii de retină este miopia de grad înalt.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: rostopasca.

REȚETE - UZ EXTERN

Rostopasca - se spală tulpina ei fragedă, apoi se zdrobește între degetul mare și degetul arătător, umezite în prealabil. Sucul astfel obținut se pune cu vârful degetului arătător pe colțurile ochilor ținută închiși. Chiar dacă în ochi nu pătrunde lichid, sucul de rostopască acționează asupra globului ocular.

DIABET ZAHARAT - tulburare a metabolismului glucidic, care are drept

consecință creșterea cantității de zahăr în sânge, peste 1,20 g la mie (hiperglicemie) și eliminarea lui prin urină (glicozurie). Aceasta se datorește nu numai pancreasului, ci și disfuncției hipofizei, suprarenalelor, tiroidei, precum și a glandelor sexuale. Dacă intervine o tulburare în desfășurarea activității antagoniste a acestor glande, fie prin scăderea secreției de insulină a pancreasului, fie prin creșterea secreției celorlalte glande, atunci se instalează hiperglicemia și glicozuria. Bolnavii se plâng de nevoia continuă de a urina mult, ajung să elimine până la 4-5 l de urină în 24 ore (poliurie), de sete mare (polidipsie) și scădere în greutate, în ciuda faptului că mănâncă foarte mult (polifagie).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, anghinarea, armurariul, brusturele, ceapa, cicoarea, ciocul-berzei, ciumărea, coacăzul negru, coadașoricelului, dudul, fasolea, fragul, fumărița, inul, jaleșul de grădină, măceșul, măcrișul de baltă, merișorul, mesteacănul, murul, năpraznicul, năsturelul, nukul, obligeana, păpădia, pirul, prazul, saschiul, scaiul, schinduful, sclipeții, trei-frați-pătați, țintaurea, urzica, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, îndulcite numai cu zaharină, în cure de câte 40 de zile, cu pauză de două săptămâni între ele.

Anghinarea - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 20-30 zile, cu pauze egale cu durata curei.

Brusturele - infuzie dintr-o lingură de rădăcină la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Tinctură medicinală obținută din rădăcina plantei. Se administrează intern: 30 de picături de 3 ori pe zi.

Ceapa - tinctură medicinală obținută din bulb. Se administrează 30 de picături de 3 ori pe zi.

Cicoarea - infuzie din 2 lingurițe de flori la o ceașcă de apă în clocot. Se lasă 10 minute. Se bea călduțe, 1-2 cești pe zi. Rădăcinile se pot consuma proaspete.

Ciocol-berzei - decoct din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 4-5 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Ciumărea - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 ceaiuri pe zi.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute. Se bea 2-3 căni pe zi înainte de mese.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi înainte de mese.

Dudul - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Fasolea - decoct dintr-o lingură de terci fără semințe la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Nucul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat și mărunțit, peste care se toarnă o

cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Saschiul - tinctură medicinală obținută din părțile aeriene florifere. Se iau 30 de picături de 3 ori pe zi.

Țintaura - extract dintr-o linguriță de plantă uscată la o ceașcă de apă rece. Se lasă la macerat 6-8 ore și apoi se strecoară. Se bea fracționat cu lingurița în timpul unei zile.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Vâscul - macerat din frunze - primele trei săptămâni 3 căni pe zi, în următoarele 2 săptămâni 2 căni pe zi și în următoarea săptămână, o cană pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Afin* - frunze, *dud* - frunze, *nuc* - frunze, *fasole* - teci fără semințe, *izma* - frunze, *păpădie* - planta. Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

2. *Afin* - frunze (60 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *urzică* - frunze (10 g), *fasole*-teci (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

3. *Afin* - frunze, *fasole* - teci, *in* - semințe - toate în părți egale. Decoct din 25 g de amestec la 1 litru de apă care se lasă o oră. Se bea în cursul unei zile, în 2-3 reprize, înainte de mese.

4. *Afin* - frunze (20 g), *merișor* - frunze (20 g), *mur* - frunze (30 g), *trei-frați-pătați* - planta (10 g), *pir* - rizom (10 g), *păpădie* - rădăcină (10 g). Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, timp de 1-2 luni.

5. *Valeriană* - rădăcină, *fasole* - teci, *ciumărea* - planta, *afin* - frunze, *coada-șoricelului* - planta - toate a câte 2 linguri. Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.



6. *Măceș* - fructe (4 linguri), *schinduf* - părțile aeriene, *ciumărea* - părțile aeriene, *armurariu* - părțile aeriene - câte 2 linguri de fiecare, *afin* - frunze - o lingură - Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

7. *Afin* - frunze (2 linguri), *urzică* - frunze (o lingură), *fasole* - teci (o lingură), *năsturel* - planta (o lingură), *măcriș de baltă* - planta (o lingură), *scai* - rădăcină (o lingură), *coada-șoricelului* - planta (o lingură), *păpădie* - rădăcină (o lingură), *țintaură* - planta (o lingură). O linguriță de amestec se fierbe 3 minute în 200 ml apă. Se lasă să stea 8 ore și apoi se filtrează. Se bea o cană dimineața pe stomacul gol.

8. *Coacăze negre* - fructe (3,5 linguri), *mesteacăn* - frunze (3 linguri), *fumărică* - plantă (2 linguri), *eucalipt* - frunze (2,5 linguri). Din acest amestec se opărește timp de 3 minute o linguriță la 200 ml de apă, apoi se filtrează și se amestecă cu decoctul rezultat dintr-o linguriță din următorul amestec: *sclipeți* - planta (3 linguri) și *fasole* - teci (2 linguri), care a fiert cinci minute în 200 ml apă.

9. Se mai pot administra zilnic, de 3 ori, câte 12 picături din tinctura de *ceapă*, *brusture*, *saschiu* sau *nuc* (frunze).

DIAREE - stare patologică ce se caracterizează prin accelerarea tranzitului intestinal, scaune frecvente și lichide. Datorită iritației peretelui intestinal, se produce fie secreția excesivă de lichid, fie absorbția insuficientă a acestuia de către peretele intestinal. Se formează deci în intestin produse, care excită peretele intestinal (musculatura), provocând contracții, spasme.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, albăstrița, busuiocul, cătina albă, cerențelul, cireșul, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, cimbrisorul,

cimbrul de grădină, crețușca, dudul, fragul, izma, merisorul, morcovul, murul, mușețelul, năpraznicul, nalba mare, nukul, pătlăgina, pirul, porumbarul, plămânărica, răchitanul, roinița, sclipeți, silnicul, stejarul, tătăneasa, traista-ciobanului, troscotul, turița mare, urzica, urzica moartă, ventricla, zburătoare, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

Decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2 cani pe zi. Macerat la rece, timp de 8 ore, din 2 lingurițe de fructe, la 500 g de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Albăstrița - infuzie din 2 lingurițe flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu 20 de minute înaintea meselor principale.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 cani pe zi.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Cerențelul - decoct din două lingurițe de rădăcină la o cană de apă. Se bea pe stomacul gol (efectul crește în amestec cu izmă, mușețel sau sunătoare).

Cireșul - infuzie dintr-o lingură de fructe uscate la o cană cu apă (250 ml). Se bea 3 cani pe zi.

Coada-racului - infuzie sau decoct din 2 linguri de plantă la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Crețușca - decoct din 60 g rădăcină mărunțită la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața și seara câte o ceașcă.

Dudul - infuzie din 1-2 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă. Se bea 2-3 cani pe zi după mesele principale.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă. Se bea 2-3 cani pe zi.

Merșorul - extracție din 2 lingurițe frunze în 100 ml de apă rece. Se lasă în repaus 60 minute și apoi se strecoară. Peste aceleași frunze se toarnă 100 ml apă clocotită și se fierbe la foc moale 15 minute. Se strecoară și se bea fracționat în timpul unei zile, la 3-4 ore, câte o lingură.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri flori la o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 20 de minute și apoi se strecoară. Se bea 2 cani pe zi.

Năpraznicul - suc proaspăt obținut prin zdrobirea și stoarcerea plantei. Se diluează în apă sau lapte și se bea.

Nalba mare - macerat la rece dintr-o linguriță pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 de minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 cani pe zi.

Pătlagina - infuzie dintr-o lingură pulbere de frunze sau frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 cani pe zi.

Porumbarul - decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă. Se bea 2-3 cani pe zi.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură de pulbere, frunze verzi sau frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană (250 ml) apă rece. Se fierbe 5-10 minute, și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Stejarul - decoct din 2 lingurițe de coajă la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2 cani pe zi, între mese, neîndulcit.

Tătăneasa - decoct din 1-2 lingurițe cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunțită la 2 cani cu apă. Se fierbe 20-30 minute, se strecoară. Se bea 2 cani pe zi.

Turița mare - infuzie sau decoct dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o jumătate linguriță de flori sau o linguriță cu pulbere din plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 cani pe zi.

Ventrilica - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 cani pe zi.

Zburătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 5-6 ore și apoi se strecoară.

Se beau de trei ori pe zi câte 100 ml înainte de mese.

Zmeurul - infuzie din 1-2 lingurițe frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se acoperă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Stejar** - coajă, **nuc** - frunze, **coada-racului** - planta, **răchitan** - planta, **turița mare** - planta, **izvă** - frunze, **cimbrisor** - planta - toate în părți egale. Infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

2. **Stejar** - coajă (40 g), **obligeană** - rizomi (10 g), **cimbrisor** - plantă (10 g), **nuc** - frunze (40 g). Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

3. **Coada-racului** - planta (25 g), **troscot** - planta (25 g), **traista-ciobanului** - (30 g), **izvă** - frunze (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

4. **Troscot** - planta (25 g), **izvă** - frunze (15 g), **afin** - frunze (25 g), **nuc** - frunze (20 g), **coada-șoricelului** - flori (15 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se fierbe 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

5. **Nuc** - frunze (4 linguri), **mușețel** - flori (2 linguri), **izvă** - frunze (2 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

6. **Traista-ciobanului** - planta (5 linguri), **troscot** - planta (3 linguri), **coada-racului** - planta (3 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

7. **Coada-racului** - planta (4 linguri), **troscot** - planta (2 linguri), **pătlagină** - frunze (2 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

8. **Pătlagină** - frunze (2 linguri), **troscot** - plantă (2 linguri), **coada-calului** - planta

verde (2 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

9. **Stejar** - coajă (2 linguri), **sclipeț** - rădăcină (2 linguri). Decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

10. **Sclipeți** - rădăcină (4 linguri), **nalbă mare** - rădăcină (2 linguri), **cimbru de cultură** - planta (o lingură). Decoct din acest amestec, 2 lingurițe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

DISFUNȚII ALE GLANDELOR MAMARE - tulburări care se manifestă în special în perioada de alăptare (creșterea secreției de lapte).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, chimenul, cimbrisorul, coriandrul, feniculul, hameiul, jaleșul de grădină, măghiranul, nukul, roinița, socul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Chimenul - infuzie dintr-o linguriță și jumătate de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Coriandrul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Roiniță** - frunze (40 g), **anason** - fructe (10 g), **chimen** - fructe (40 g), **fenicul** - fructe (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

2. *Măghiran* - planta (40 g), *anason* - fructe (20 g), *chimen* - fructe (30 g), *fenicul* - fructe (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

3. *Urzică* - frunze (40 g), *cimbrisor* - planta (20 g), *anason* - fructe (20 g), *fenicul* - fructe (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

4. *Nuc* - frunze (20 g), *jaleș de grădină* - frunze (40 g), *hamei* - conuri (40 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

DISFUNCȚII ALE GLANDELOR

SUDORIPARE - tulburări care se manifestă fie prin transpirație abundentă, fie prin lipsa transpirației normale. În primul caz se recomandă utilizarea plantelor *antisudorifice* (antidiaforetice), iar în cel de al doilea caz - utilizarea plantelor *sudorifice* (diaforetice).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrelele, anasonul, brusturele, cimbrisorul, ciuboțica-cucului, coada-calului, coada-șoricelului, isopul, jaleșul de grădină, mușețelul, muștarul negru, nucul, pirul, salcia, socul, stejarul, șovârvul, teiul.

A. ANTISUDORIFICE (ANTIDIAFORETICE) pentru combaterea transpirației excesive.

REȚETE-UZ INTERN

Jaleșul de grădină - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.

Nucul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Infuzie din 4 linguri de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Jaleș de grădină* - frunze (25 g), *nuc* - frunze (25 g), *coada-calului* - planta verde (50 g). Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau treptat 1-3 căni pe zi.

2. *Jaleș de grădină* - frunze (40 g), *nuc* - frunze (20 g), *isop* - planta (40 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea la culcare o cană cu ceai rece.

3. *Coada-șoricelului* - flori (40 g), *jaleș de grădină* - frunze (40 g), *anason* (fructe). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau treptat 1-3 căni pe zi.

REȚETE-UZ EXTERN

Stejarul - băi locale cu decoct din 20-30 g coajă la 1 litru de apă.

B. SUDORIFICE (DIAFORETICE) - care provoacă transpirația

REȚETE-UZ INTERN

Brusturele - macerare la cald a 3-4 linguri de rădăcini, care se țin timp de o oră într-un litru de apă fierbinte. Cantitatea se bea în crusul unei zile.

Ciuboțica-cucului - infuzie sau decoct din rădăcini sau flori, o linguriță la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. La decoctul din rădăcini se recomandă și adăugarea unui vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. *Salcia* - decoct concentrat din 2 linguri de coajă la o cană de apă (250 ml). Se iau trei linguri pe zi.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Soc* - flori, *tei* - flori, *mușețel* - flori, *isop* - planta, *pir* - rizom - toate în părți egale - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o



cană cu apă fierbinte (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. Mușețel - flori (20 g), **soc** - flori (30 g), **tei** - flori (20 g), **cimbrișor** - plantă (10 g), **șovârv** - planta (20 g). Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. Mușețel - flori (20 g), **albăstrele** - flori (50 g), **soc** - flori (30 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Muștarul negru - băi locale timp de 25-30 minute, cu 25-30 g de făină de muștar ce se pune într-un săculeț de tifon, peste care se toarnă 2-3 litri de apă la o temperatură de 25-30° C.

DISKINEZIE BILIARĂ - perturbarea mecanismului de eliminare a bilei care se manifestă prin dureri abdominale, grețuri și vărsături, meteorism abdominal, senzație de «amar în gură», dureri de cap etc. De fapt, este vorba de o alterare funcțională a mecanismului de eliminare a bilei, care afectează fie vezicula biliară și sfincterul său cistic, fie canalul coledoc prin care bila circulă de la vezicula biliară la duoden.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrelele, anghinarea, arnica, cicoarea, cimbrisorul, coada-șoricelului, crușinul, dracila, feniculul, fierea-pământului, floarea-soarelui, frasinul, gălbenelele, ghințura, iarba-mare, ipcarigea, izma, jaleșul de grădină, levănțica, măceșul, mușețel, osul-iepurelui, păpădia, pelinul, porumbul, pirul, porumbarul, roinița, rozmarinul, rostopasca, săpunărița, stânjenelul, sunătoare, talpa-gâștei, traista-ciobanului, trifoiștea, turița mare, țintaura, ungurașul, volbura.

REȚETE - UZ EXTERN

Albăstrelele - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă

acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă, în trei reprize, cu jumătate de oră înainte de masă.

Macerat dintr-o linguriță de flori uscate într-un pahar cu vin sau bere. Se lasă acoperit 24 ore și apoi se strecoară. Se bea fracționat cu 30 minute înainte de a mânca.

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de frunze la 500 ml apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile astfel: o cană dimineața pe stomacul gol, după care se stă culcat jumătate de oră pe partea dreaptă; a doua cană se bea în două reprize, cu jumătate de oră înaintea meselor principale. Tratamentul se face progresiv, pornind de la doze mici. Are o durată de 20-30 zile, apoi o lună pauză, după care se reia o nouă cură.

Arnica - tinctură din 50 g flori la 250 ml alcool 70°. Se lasă la macerat 48 ore și apoi se strecoară. Se iau 10-20 picături dimineața și seara.

Cicoarea - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în 3 reprize în cursul unei zile.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml de apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Crușinul - decoct dintr-o lingură de coajă la o cană de apă (250 ml). Se bea câte o cană seara la culcare.

Pulbere - câte un vârf de cuțit după mese, de 2-3 ori pe zi.

Dracila - tinctură din 50 g rădăcini proaspete tinere la 250 ml alcool 70°. Se lasă la macerat 3 zile și apoi se strecoară.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe de flori sau frunze uscate, peste care se toarnă

500 ml de apă clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea după masă, în trei reprize.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol.

Ghințura - infuzie dintr-o jumătate linguriță de pulbere din rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită timp de 15 minute și apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană înaintea meselor principale.

Iarba mare - infuzie sau decoct din 4 linguri de rădăcini mărunțite la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Ipcărigea - decoct dintr-o linguriță amestec în părți egale de pulbere cu rădăcină la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se iau 2-3 linguri pe zi.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită. Se bea treptat în cursul unei zile. Este contrindicată pentru mamele care alăptează, deoarece poate scădea secreția lactată.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță rizom mărunțit sau pulbere rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 3-4 căni pe zi.

Decoct dintr-o linguriță de pulbere cu rizom uscat mărunțit la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță (5 g) pulbere frunze, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 linguri la

3 ore (se va evita supradozarea sau administrarea unor cantități mai mari, deoarece poate avea acțiune toxică).

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Uleiul de sunătoare se prepară din 20 g de plantă, care se pune într-un vas închis, la umectat cu 20 ml alcool, după care se adaugă 200 ml de ulei și se fierbe pe baia de apă circa 2 ore, amestecându-se din când în când; după 2-3 zile se filtrează printr-o pânză prin presare. Se păstrează la întuneric și loc răcoros. Se ia câte o linguriță după mese.

Trifoiștea - infuzie din 1-2 lingurițe de pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană înaintea meselor principale.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită din care se bea câte un sfert de cană cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

Tinctură din 20 g de plantă macerată timp de 8 zile, în 100 ml de alcool; se iau câte 30-40 picături în apă îndulcită, înainte de mesele principale.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi sau infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3-4 linguri pe zi.

Volbura - infuzie din 2 lingurițe pulbere de plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Coadă-șoricelului* - flori, *sunătoare* - planta, *măceș* - fructe, *porumb* - mătase, *turița mare* - planta, *păpădia* - planta, *crușin* - coajă, *volbura* - planta, *rostopasca* - planta, *izma* - frunze - toate

în părți egale - decoct dintr-o lingură de amestec de plante la o cană cu apă (250 ml). După fierbere se lasă în repaus 10-15 minute. Se bea 2-3 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

2. *Unguraș* - plantă (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *stânjenel* - rizom (10 g), *păpădie* - rădăcină (20 g). Decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se ține 10 minute. Se bea 2 căni pe zi.

3. *Coada-șoricelului* - flori (40 g), *anghinare* - frunze (30 g), *rostopască* - plantă (20 g), *izvă* - plantă (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi, dimineața și seara.

4. *Mușețel* - flori (30 g), *traista-ciobanului* - planta (30 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *ghințură* - rădăcină (10 g), *stânjenel* - rizom (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea numai dimineața pe stomacul gol, fie cu 30 minute înainte de mesele principale.

5. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *izvă* - frunze (25 g), *ghințură* - rădăcină (20 g), *osul-iepurelui* - rădăcină (20 g), *crușin* - coajă (15 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi, înainte de mese.

6. *Sunătoare* - planta (3 linguri), *albăstrele*, *izvă* - planta (o lingură), *crușin* - coajă (o lingură) - infuzie dintr-o linguriță din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi înainte de mese.

7. *Talpa-gâștei* - planta (3 linguri), *rostopască* - planta (o lingură), *ghințură* - rădăcină (o lingură), *fenicul* - fructe (o lingură) - decoct din 2 linguri de amestec la 1 litru de apă. Se lasă 24 ore, iar după strecurare se adaugă 250 g miere de albine. Se ia o lingură la o oră.

8. *Roiniță* - frunze, *izvă* - frunze, *turița mare* - planta, *rostopască* - planta, *crușin*

- coajă - toate în părți egale - infuzie dintr-o linguriță din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

DISMENOREE - dureri care preced ciclul menstrual și cuprind întreg bazinul, însoțite de tulburări neurovegetative ce se manifestă prin greață, vărsături, transpirații și iritabilitate. Apariția durerilor în sfera genitală poate fi legată și de existența unor malformații urogenitale, de inflamații valvulare, vaginale, ovariene sau ale colului uterin, care la rândul lor pot fi produse de infecții bacteriene, fungice sau virale.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: *arnica*, *cerențelul*, *coada-calului*, *coada-racului*, *coada-șoricelului*, *crețșoara*, *crușinul*, *frasinul*, *gălbenelele*, *izma*, *jaleșul de grădină*, *mușețelul*, *obligeana*, *porumbul*, *roinița*, *sunătoarea*, *traista-ciobanului*, *țintaura*, *urzica*, *valeriana*.

REȚETE - UZ INTERN

Cerențelul - decoct din două lingurițe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit sau îndulcit cu zaharină.

Coada-racului - infuzie sau decoct din 2 linguri de plantă la 500 ml de apă. Cântitatea se bea în cursul unei zile.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Crețșca - infuzie dintr-o jumătate linguriță până la o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile, după mesele principale.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Tinctură din 20 g flori ligulate (marginale) macerate 8 zile în 100 g alcool. Se iau de 3 ori pe zi câte 30 picături în puțină apă.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură de pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.

Traista-ciobanului - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi. Infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită. Se iau 4-5 linguri pe zi.

Tinctură din 20 g de plantă macerate 10 zile în 100 ml alcool 70 grade. Se iau până la 30 ml pe zi în mai multe doze, în puțină apă.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Izmă** - frunze (15 g), **mesteacăn** - frunze (15 g), **crețișoară** - planta (30 g), **mușețel** - flori (20 g), **crușin** - scoarță (10 g), **valeriană** - rădăcină (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită. Se bea 2 căni de infuzie caldă pe zi.

2. **Gălbenele** - flori (20 g), **izma** - frunze (40 g), **traista-ciobanului** - planta (40 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o

cană cu apă clocotită. Se bea 1-2 căni pe zi.

3. **Amică** - flori (20 g), **mușețel** - flori (30 g), **coada-șoricelului** - flori (30 g), **sunătoare** - plantă (20 g) - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită, care se lasă la macerat încă o jumătate de oră. Se bea 2-3 căni pe zi.

4. **Coada-racului** - planta (50 g), **țintaură** - planta (25 g), **coada-calului** - planta (15 g), **troscot** - planta (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se bea 2 căni pe zi, dimineața și seara.

5. **Coada-șoricelului** - flori (25 g), **roiniță** - frunze (20 g), **obligeană** - rizom (10 g), **păpădie** - rădăcină (45 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea seara.

DISPEPSIE - reprezintă tulburarea procesului de digestie. Dispepsia se manifestă de obicei prin dureri de stomac care apar după masa de prânz și prin modificări ale procesului de evacuare stomacală sau intestinală.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrița, anasonul, angelica, anghinarea, busuiocul, cerențelul, chimenul, coada-șoricelului, coriandrul, fenicul, gălbenelele, hameiul, ienupărul, izma, levănțica, măghiranul, mătăciunea, mușețelul, obligeana, pelinulul, roinița, schinelul, sovârvul, sunătoare, talpa-gâștei, țintaura.

REȚETE - UZ INTERN

Albăstrița - infuzie dintr-o linguriță și jumătate sau 2 lingurițe de flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu 20 minute înaintea meselor principale.

Anasonul - infuzie din 6-8 fructe la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize cu lingurița.

Angelica - infuzie din 2-5 g rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se continuă fierberea timp de 5 minute. Se bea o jumătate de cană înainte de mâncare.

Anghinarea - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Cerentelul - decoct din 2 lingurițe de pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit.

Chimenul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi, din care una dimineața pe stomacul gol.

Coadă-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea ceaiul cald în 4-5 reprize, în cursul unei zile.

Coriandrul - infuzie dintr-o linguriță de fructe zdrobite sau nezdorbite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Gălbenelele - decoct dintr-o linguriță de flori și părțile aeriene ale plantei uscate și mărunțite, la 1 litru de lapte dulce. Se fierbe până scade la o treime și apoi se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

Ienupărul - decoct din 5-10 «fructe» la 500 ml apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se bea 2-3 căni pe zi.

Măghiranul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită sau pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Mătăciunea - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi, neîndulcite.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi de ceai cald.

Obligeana - infuzie din 15 g de rizom uscat și mărunțit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de ceașcă după mese.

Roința - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și

apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înaintea meselor.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată bine mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie din 3 linguri de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri înainte de mese.

Talpa-gâștei - infuzie din 3 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-5 linguri pe zi.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană cu 30 minute înainte de mese.

DIUREZĂ - procesul de formare și eliminare de urină. Ea poate fi un procedeu de spălare a sângelui, când se realizează prin diuretice (în nefrite cronice cu albuminurie, pietre la ficat sau rinichi, edeme cu oligurie, hepatite etc.).

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* albăstrelele, anasonul, anghinarea, brusturele, cireșul, coada-calului, ienupărul, izma, măceșul, merișorul, mestecănul, păpădia, pelinul, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, porumbarul, săpunărița, scaiul vânăt, socul, sulfina, trei-frați-pătați, urzica, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

Albăstrelele - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea cald, în trei reprize, cu jumătate de oră înaintea meselor.

Anasonul - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate înainte de mese.

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Brusturele - macerat la cald, 3-4 linguri de rădăcină la 1 litru de apă fierbinte. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut și apoi se strecoară. Se îndulcește. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.

Cireșul - decoct dintr-un pumn de codițe la 600 ml apă rece. Se fierb 15 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Coada-calului - macerat la rece din 4-5 lingurițe de plantă mărunțită la 1,5 litri apă. Se bea în cursul unei zile.

Ienupărul - decoct din 10-20 «fructe» la 1 litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Măceșul - infuzie sau decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă clocotită. Se fierb 10 minute. Întreaga cantitate se bea într-o zi în două reprize.

Merișorul - infuzie dintr-o linguriță de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Mestecănul - infuzie din 1-2 linguri de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fierbe și apoi se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se filtrează după 6 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

Păpădia - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă

clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea înainte de mese în trei reprize.

Pinul - infuzie dintr-o lingură de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită timp de 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de petale flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Săpunărița - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scaiul vânăt - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

Socul - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, mărunțite, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea seara înainte de culcare.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță flori uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită

15-20 minute și apoi se strecoară. Se ia o lingură la 3-4 ore.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE - rețetele acestor ceaiuri sunt date la **CEAIURI MEDICINALE**.

DIZENTERIE - tulburări ale funcției intestinului gros, care se manifestă prin scaune mucosangvinolente sau purulente datorate unor infecții digestive cu germeni patogeni (bacilii dizenteriei).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: sunt aceleași ca la tratamentul **DIAREEI**.

REȚETE

Sunt prezentate la tratamentul **DIAREEI**.

DOVLEAC (*Cucurbita pepo* L.) - Fam. Cucurbitaceae

Alte denumiri populare : berbeniță, bostan porcesc, bostan turcesc, bostan de țară, bubă buroasă, cucurbetă porcescă, cucurbite românești, dolfani, dovleci galbeni, dovleci pestriți, dovlete, duleți, harbuz, ivără galbenă, lobeniță, ludan, pepene, tăbac, zbacă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina în cinci muchii, aspru-păroasă. Frunze lobate, acoperite cu peri asprii, rigizi, spinoși pe nervuri și pețiol. Flori mari, galbene-aurii, unisexuat monoice. Înfloarește în iunie - septembrie. Fruct peponidă ovală, alungită, la maturitate galben-portocaliu. Seminte galbene, cu marginea pronunțată. *Ecologie și răspândire*: plantă cultivată care are nevoie de mari cantități de apă, puțin

pretențioasă la tipul de sol, dar vegetează bine pe cernoziomurile semiargiloase, afânate, bogate în substanțe nutritive.

Organul vegetal utilizat: semințele mature (*Semen Cucurbitae*).

Perioada de recoltare: septembrie - decembrie.

Principii active: ulei gras, lecitină, zaharuri, rezine, enzime cu proprietăți antihelmintice.

Boli în care este utilizată - uz intern: pentru eliminarea viermilor intestinali, prostatite, insuficiență cardiacă cu edeme, colite de putrefacție cu constipație.

DOVLECEL (*Cucurbita pepo* L. var. *giromantia*) - Fam. *Cucurbitaceae*

Alte denumiri populare: berbeniță, bolovan, bostan domnesc, bostan porcesc, bostan turcesc, bubă, buroasă, cobac, cucurbete, cucurbete de nutreț, dovlete, duleți, duvleac, harbujii albi, ivere, lobeniță, ludaie porcească, iurbă, pepene, tăbac, tătarcă, tărtăcuțe rotunde, tidvă, tâlv, troacă, zbacă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, originară din Asia Mică și America Centrală. Prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina, scurtă sau lungă, târâtoare, puternic ramificată, cu muchii longitudinale, ascuțite, aspru păroase. Frunze mari, penta-lobate, lung-pețiolate cu nervuri proeminente, aspru-păroase. Flori mari, galbene, unisexuat monoice. Înflorește în iunie - septembrie. Fruct melonidă alungită, verde-galbenă-portocalie.

Ecologie și răspândire: plantă de cultură cu cerințe ridicate față de căldură.

Organul vegetal utilizat: semințele (*Semen Cucurbitae*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: ulei gras, fitosterine, cucurbitol, lecitină, zaharuri, rezine, enzime.

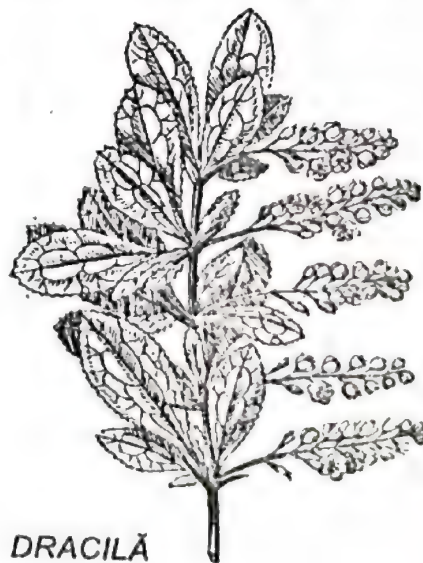
Boli în care este utilizată: uz intern: afecțiuni intestinale, afecțiuni cardiace cronice, diabet, artrită, reumatism, helmintiaze, prostatită; **uz extern:** arsuri, înțepături.

DRACILĂ (*Berberis vulgaris* L.) - Fam. *Berberidaceae*

Alte denumiri populare: acril, agriș, cătină de râuri, cloceni, corles, dracină, drăghină, glojdan, holeră, lamn galben, măcriș boieresc, măcriș de râuri, măcrișul -caprei, măcriș spinos.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust indigen, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă groasă până la 4 cm, cenușiu-gălbuie la exterior, galbenă în interior. Tulpina înaltă până la 3 m, cu scoarță cenușie-deschis. Ramuri muchiate, cenușii sau cenușii-gălbui, prevăzute cu spini trifurcați; spre vârful ramurii spinii pot fi simpli. Frunze simple, ovat-eliptice sau eliptice, glabre, pețiolate. Flori galbene, mici, dispuse în raceme. Înflorește în mai - iunie. Fructul este o bacă elipsoidală roșie.



DRACILĂ



Ecologie și răspândire: de la câmpie până în zona deluroasă, în locuri însorite sau umbrite, pe soluri calcaroase.

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Berberidis*) de pe rădăcini și tulpini.

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: alcaloizi (berberină, berberubină, iatrorizină, palmatină, berbamină), taninuri, acid chelidonic, rezine.

Boli în care este utilizată - uz intern: drenare renală și hepatică, litiază urinară, insuficiență renală, disurie, reumatism, gută, hidronefroză, nefrită, angiocolită; **uz extern:** eczeme, herpesul circinat, fistule anale, hemoroizi, vaginism.

DRAGAVEI (*Rumex crispus* L.) - Fam. Polygonaceae

Alte denumiri populare: bronghi, brozdii, creștățele, hrenuț, limba-boului, măcrișul-calului, sceavă, ștevie, ștegie.



DRAGAVEI

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lemnos. Tulpina erectă, muchiată, simplă sau ramificată. Frunze alungit-lanceolate, groase cu margini ondulate. Flori dispuse în verticile și grupate într-o inflorescență erectă. Înfloreste în iulie - august. Fructe nucule.

Ecologie și răspândire: plantă comună, de la șes până în regiunea subalpină, prin locuri virane, ruderele, fânețe, pășuni.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile, fructele, partea aeriană a plantei.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: puțin studiate

Boli în care este utilizată: scorbut, constipație, sângerări, anemie, cloroză.

DREȚE (*Lysimachia nummularia*) - Fam. Primulaceae

Alte denumiri populare: afic, banul-popii, coada-racului, coșită, duminicea, dumurtiță, floare de lungoare, gălbăioară, gălbenele de pădure, grețel, inima-pământului, mațele-ghinilor, măghiranul-pământului, oloagă, scrântitoare.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă cu o rădăcină ramificată. Tulpină repentă, simplă, în patru muchii, lungă de 10-50 cm, cu rădăcini la noduri. Frunze rotunde sau eliptice, cu marginile întregi, scurt-pețiolate, opuse. Flori galbene, în interior roșcat-punctate, solitare, prinse la subsuoara frunzelor. Înfloreste în mai - iulie. Fruct capsulă, semințe negricioase.



DREȚE

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită frecvent prin poieni, tufișuri, păduri, zăvoaie, depresiuni umede, lunci, malul lacurilor și bălților, de la câmpie până în regiunea deluroasă.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei.

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: saponozide hemolitice, tanoide, glicozide, mucilagii, silicați.

Boli în care este utilizată - uz intern: dizenterie, diaree, ulcer, hemoragii gastrointestinale; **uz extern:** răni, ulcere varicoase, reumatism, inflamații articulare.

**DROBIȚĂ (*Genista tinctoria* L.) -
- Fam. Leguminoasae (Fabaceae)**

Alte denumiri populare: bobitei, brabă, dinitră, drebsoi, drog, flori galbene, genistră, grozamă, iniștea, lemnul-bobului, schinistră, șinistră.



DROBIȚĂ

Cum recunoaștem planta ?

Subarbust care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpini erecte sau ascendente, bogat-ramificate, în formă de mătură, înalte de 30-100 cm. Frunze lanceolate, aproape sesile, glabre, verzi închis. Flori galbene-aurii, grupate în raceme terminale, uneori

ramificate. Înfloarește în iunie - august. Fructul o păstăie liniară, glabră.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin fânețe, poieni, margini și tăieturi de pădure, coaste abrupte înșorite, comună de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: frunze, flori.

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: substanțe amare, flavonoide, ulei volatil, sparteină, citizină, luteolină, genistină, mucilagii, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: alergie; **uz extern:** reumatism.

**DROBUȘOR (*Isatis tinctoria* L.) -
- Fam. Cruciferae (Brassicaceae)**

Alte denumiri populare: boiengioaie, boitoriu, cardamă, cârdamă, drob, droghită, iarbă de zugrăvit, iarbă vopsitoare, laba-mâței, râjnică, șolovârv.



DROBUȘOR

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, bienală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, la exterior o tulpină înaltă până la 100 cm, glabră. Frunzele din rozetă sunt alungit-

oblanceolate, drept-îngustate în pețiol, cele tulpinale lipsite de pețiol, spre bază mai mult sau mai puțin lat-aripate și auriculate, cele mijlocii și superioare, auriculate. Flori galbene grupate în raceme, iar acestea adunate într-o paniculă corimbiformă. Înfloarește în mai - iulie. Fruct siliculă, alungit-eliptică, foarte turtită, indehiscentă. Sămânță gălbuie-brună, alungit-elipsoidală.

Ecologie și răspândire: întâlnită în stațiuni calde, pe câmpuri ierboase și pietroase, lângă drumuri, pe dealuri stâncoase, cultivată prin grădinile țărănești.

Organul vegetal utilizat: frunzele și florile.

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: planta a fost puțin studiată.

Boli în care este utilizată - uz intern: scorbut, icter, edeme; **uz extern:** edeme, răni.

DUD ALB (*Morus alba* L.) - Fam. Moraceae

Alte denumiri populare: agud, alior, cemice, cirici, frag, fragar, iagod, morvar, mur, promnitar, promnițar, pom jitariu, rânză, sorcoji, solc, solcov, sorcov, șorcoviță.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, tulpina dreaptă, scurtă, groasă, ramificată de la mică înălțime. Scoarța brună-cenușie, cu crăpături largi. Frunze ovate sau eliptice, întregi sau cu 3-5 lobi inegali, marginile neregulat-dințate. Flori unisexuat-monoice, cele masculine sub formă de amentzi cilindrici, cele femele în inflorescențe cu pedunculi foarte scurți. Înfloarește în mai. Fructe albe, compuse din numeroase achene înconjurate de un înveliș cărnos, comestibil.

Ecologie și răspândire: frecvent cultivat prin grădini, livezi, vii, curți, pe marginea drumurilor, în plantații pentru sericicultură, din zona de câmpie până în cea deluroasă, în lunci și Delta Dunării.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Mori*) și fructele mature (*Fructus Mori*).

Perioada de recoltare: mai - iunie - frunzele; mai - fructele mature.



DUD ALB

Principii active: tanin, acid aspartic, folic, folinic, arginină, butilamină, acid acetic, propionic, izobutiric, aldehide, cetone, substanțe minerale; fructele conțin apă, antociani, tanin, acizi organici, glucide, pectine, vitamina C, provitamina A, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: diabet zaharat, diaree, gastrite, ulcer gastric și duodenal, distrofii ale miocardului, laxativ.

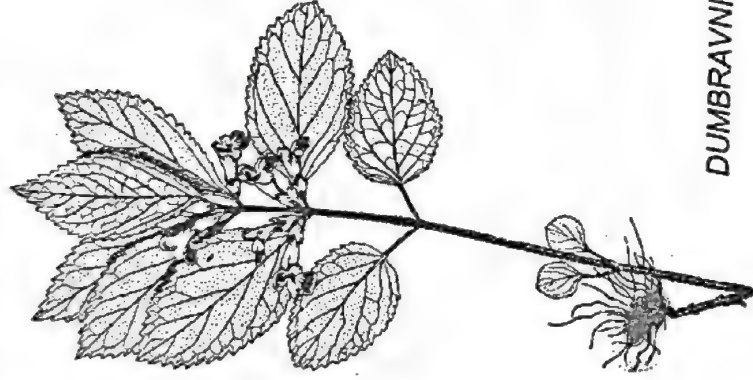
DUMBRAVNIC (*Melittis melisophyllum* L.) - Fam. Lamiaceae

Alte denumiri populare: avrămească, bribonic, dobrișor, dobromnic, dubrajnic, hărmănească, iarba-albinei, iarba-albinelor, iarba-ciutei, ibavnic, priboinic, sulcină de pus printre straie, todorușă, umbranic.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt și ramificat, din care

pomesc rădăcinii adventive. Tulpina erectă, patrunghilară, neramificată, păroasă, înaltă până la 1 m. Frunze ovat-cordate, cu marginea dințată, pe fața inferioară cu peri. Flori purpuri, roze, rar albe. Înfloarește în mai-iunie. Fructe nucule.



DUMBRAȘNIC

Ecologie și răspândire: întâlnită prin păduri în tufărișuri din regiunea dealurilor și montană inferioară.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Melissae turcicae*).

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: cumarină, heterozide, harpagid, ulei volatil, tanin, săruri minerale.

Boli în care este utilizată: **uz intern:** insomnii (anxietate), antiseptic al căilor urinare, în tratarea paraliziei și pareze ale nervilor periferici; **uz extern:** flebită, anti-coagulant, pareze.



ECZEME - boli de piele produse de sensibilizarea organismului față de diferite substanțe. Boala începe printr-o roșeață a pielii însoțită de mâncărimi. Pe aceste zone inflamate apar vezicule care, datorită scărpinăturilor, se rup, lăsând să se scurgă, la suprafața pielii, un lichid, apoi se formează cruste. Cauzele care pot sensibiliza și declanșa eczemele sunt: unele substanțe chimice nocive, frigul, căldura, substanțe de origine vegetală, microbi etc.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* aloe, bradul, brusturele, cicoarea, cimbrul, ciulinul alb, coada-calului, coada-șoricelului, frasinul, gălbenelele, iarba mare, iedera, ienupărul, ipcărigea, izma, jaleșul de grădină, lemnul dulce, lumânărica, morcovul, mușetelul, murul, nukul, ovăzul, păpădia, pătlagina, plopul, rogozul, săpunărița, scaiul, schinduful, socul, sunătoarea, ștevia, tătăneasa, teiul, trei-frați -pătați, țintaura, ulmul, urzica, varza, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

Aloe - se iau 1,5 Kg de plantă și se trec prin mașina de tocat carne. Se adaugă 2,5 Kg miere de mai și 3,5 l vin roșu. Acest amestec se pune într-un borcan de sticlă. Se păstrează 5 zile într-un loc răcoros și întunecos. Din acest extract se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, cu 2 ore înaintea meselor principale, timp de 7 zile. Se continuă apoi cu o lingură, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă. Cura durează 2-3 săptămâni sau o lună. În timpul tratamentului nu se consumă lapte și ouă.

Brusturele - infuzie dintr-o lingură de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Cicoarea - infuzie din 3 linguri de plantă la un litru de apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Decoct din 3 linguri de plantă la 1 litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Iarba mare - decoct din 20 g rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Mușetel** - flori (40 g), **soc** - flori (30 g), **tei** - flori (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. **Lemn dulce** - frunze (20 g), **urzică** - frunze (20 g), **ulm** - scoarță (30 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. **Mur** - frunze (40 g), **stejar** - scoarță (40 g), **jaleș de grădină** - frunze (40 g), **coada-calului** - plantă (40 g), **țintaură** - planta (40 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

4. **Brad alb** - frunze (120 g), **lemn dulce** - frunze (40 g), **țintaură** - frunze (40 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

5. **Ovăz** - paie (80 g), **ienupăr** - fructe (80 g), **ventrilică** - frunze (60 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ INTERN

Brusturele - infuzie preparată din 2 linguri de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

Cimbrul - infuzie sau decoct din 2 linguri de pulbere din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fac spălături locale.

Ciulinul alb - decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fac spălături locale.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de comprese în zonele afectate.

Frasinul - infuzie din 100 g flori sau frunze peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică spălături în zonele afectate.

Gălbenelele - infuzie din 20-30 g de flori la un litru de apă clocotită. Tinctură din 20 g flori macerate 8 zile în 100 ml alcool. Se fac comprese cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

Iedera - decoct din 200 g frunze proaspete tocate mărunț la un litru de apă. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături în zona afectată.

Ienupărul - decoct din 100 g fructe la un litru de apă. Cantitatea se adaugă în apa de baie.

Ipcărigea - decoct din 2 lingurițe de pulbere din rădăcină. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale, folosindu-se un tampon de vată.

Izma - decoct sau infuzie din 200-300 g frunze uscate la 3 litri de apă. Se fierbe 10-15 minute într-un vas acoperit. Se lasă să stea 15-20 minute și apoi se strecoară. Se adaugă în apa din cadă care nu trebuie să depășească 30 grade.

Jaleșul de grădină - infuzie din 3 linguri de frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale.

Lemnul dulce - decoct din 15-20 g rădăcini la 100 ml apă. Se fierbe 5 minute și apoi se lasă acoperit 15 minute. Se fac spălături locale

Lumânărica - decoct din frunze în lapte. Se pun 20 g frunze într-un litru de lapte. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se aplică sub formă de cataplasme în zona afectată.

Morcovul - cataplasme cu rădăcini rase sau frunze zdrobite.

Mușețelul - infuzie din 2 linguri cu pulbere de flori, la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese locale.

Murul - infuzie din 2 linguri de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale.

Nucul - decoct din 30-40 g de frunze la un litru de apă. Se fac băi locale și generale.

Săpunărița - decoct din 2 lingurițe la o cană cu apă (250 ml). Se fac spălături locale.

Scaiul - decoct din 4 linguri de frunze și inflorescențe uscate mărunțite. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale.

Schinduful - decoct dintr-o linguriță de semințe măcinate, peste care se toarnă o cană de apă rece (250 ml). Se fierbe timp de 10 minute și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme în zona afectată.

Sunătoarea - infuzie din 30 g plantă uscată, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute. Se aplică cataplasme sau băi locale.

Ștevia - decoct dintr-o lingură de rădăcină mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se lasă acoperit 20-30 minute. Se aplică sub formă de cataplasme.

Tătăneasa - infuzie din 2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de cataplasme sau băi locale.

Teiul - infuzie din 500 g - 1 Kg de flori, peste care se toarnă 3 litri de apă clocotită. Se fac băi generale și locale.

Varza - frunzele proaspete se strivesc bine cu o sticlă sau un cuțit, se fixează pe un pansament, care se aplică în zona afectată.

Ventricla - alifie pregătită dintr-o ceașcă de suc proaspăt, obținut din stoarcerea plantei, peste care se toarnă o ceașcă de alcool. Se lasă la macerat 5-7 zile și apoi se filtrează. Se adaugă 125 părți săpun de bună calitate, 100 ml apă de trandafir, 250 ml alcool 70°. Se amestecă totul bine pe baia de apă până se omogenizează preparatul. Se aplică sub formă de unguent local.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *săpunăriță* - rădăcină (20 g) - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se aplică comprese în zonele afectate.

2. *Coada-calului* - planta, *podbal* - frunze, *urzică* - frunze, *trei-frați-pătați* - planta, *cimbrul de cultură* - planta. Punga de tifon cu plante se înmoaie în 100 - 150 ml de apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face o decoctie scurtă (5 minute). După 10 minute decoctul se toarnă în apa de baie. Se fac băi generale în cure de 18-21 băi, câte o baie la 2 zile.

3. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *gălbenele* - flori (20 g) - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml) din care se aplică comprese în zonele afectate.

4. *Nuc* - frunze, *tătăneasă* - rădăcină, *plop* - muguri - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se aplică comprese sau se fac băi în zonele afectate.

5. *Schinduf* - semințe (50 g), *gălbenele* - flori (50 g), *iederă* - frunze (30 g) - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă. Se aplică comprese în zonele afectate.

EDEM - creșterea cantității de lichid la nivelul unui țesut, datorită insuficienței circulatorii, unor bolii renale sau prezenței

unor obstacole pe vasele sangvine sau limfatice. Apare în boli circulatorii, renale, cardiace, hepatice, pulmonare etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, bozul, coada-calului, fasolea, ienupărul, leușteanul, măceșul, mesteacănul, nukul, osul-iepurelui, pelinul, pirul, salcâmul galben, socul, splinuța, sulfina, trei-frați-pătați, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Fasolea - decoct dintr-o lingură de teci la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 2 linguri de frunze la 200 ml apă clocotită. La răcire se adaugă pentru neutralizare un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în două reprize, la 4 ore interval.

Nukul - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o lingură de pulbere din rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize pe zi.

Socul - infuzie din 2-3 lingurițe de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se ia o linguriță de scoarță tânără de soc și se pune într-o ceașcă de apă, se lasă la macerat o noapte întreagă. Această



ceașcă cu scoarță de soc macerată poate fi subțiată cu încă o jumătate ceașcă de apă. Se bea câte o jumătate de ceașcă ușor încălzită după fiecare din cele 3 mese principale.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină de urzică la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Splinuță* - planta (20 g), *trei-frați-pătați* - planta (20 g), *leuștean* - rădăcină (30 g), *salcâm galben japonez* - flori (10 g), *anason* - fructe (10 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Boz* - rădăcină (20 g), *pir* - rizom (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *sulfină* - planta (15 g), *ienupăr* - fructe (5 g), *măceș* - fructe (10 g) - infuzie prin fierbere (10 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

1. *Urzică* - rădăcină (20 g), *jaleș de grădină* - plantă (20 g) - infuzie rece dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml) care se adaugă în baie.

2. *Nuc* - frunze (50 g), *urzică* - rădăcină (50 g) - decoct rece care se adaugă în apa de baie.

ELEFANTIAZIS - creșterea anormală a unui membru sau a unei regiuni a trunchiului. Pielea devine groasă (de aici și numele bolii) datorită unui edem cauzat de o stază limfatică, ca urmare a unei inflamații cronice repetate.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: gălbenelele, măcrișul, nalba, pătlagina, socul.

REȚETE - UZ INTERN

Socul - macerat dintr-o lingură de flori sau scoarță tânără la o cană cu apă (250 ml).

Se bea cantitatea după cele trei mese principale.

REȚETE - UZ EXTERN

Gălbenelele - cataplasme cu sucul rezultat din strivirea plantei, care se pun în zona vaselor sangvine și a ganglionilor limfatici afectați.

Măcrișul - frecții zilnice cu suc de măcriș în zonele afectate.

Nalba - macerat din 200 g rădăcină în 5 litri de apă rece timp de 12 ore. După filtrare se toarnă în cada cu apă caldă și se fac băi în zona afectată timp de 20 minute, apoi se îmbracă un halat și se intră în pat, pentru o "priză" de transpirație de cel puțin o oră.

Pătlagina - cataplasme în zona afectată cu frunze strivite.

EMFIZEM PULMONAR - afecțiune pulmonară ce se caracterizează prin creșterea anormală a spațiilor interalveolare, prin diminuarea elasticității pulmonare, având ca urmare scăderea ventilației pulmonare și a contracției alveolelor. Boala se caracterizează prin tulburări consecutive, în ceea ce privește oxigenarea alveolară a sângelui manifestată cu: dispnee, tuse, senzație de apăsare toracică etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: alunul, anasonul, cimbruul, ciuboțica-cucului, coada-calului, fumața, iarba mare, ienupărul, isopul, izma, jaleșul de grădină, lăcrămioara, lemnul dulce, levănțica, lichenul de piatră, lumânărica, mușetelul, nalba, păducelul, pătlagina, pedicuța, plămânărica, podbalul, roinița, socul, traista-ciobanului, ungurașul, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Alunul - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.





Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi, înghițitură cu înghițitură.

Fumărița - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Ienupărul - infuzie din două lingurițe de frunze peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 4 linguri pe zi.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate și mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere și se bea 2-3 căni pe zi.

Lichenul de piatră - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și se lasă la răcit, după care se strecoară. Pentru neutralizarea acidității se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea câte un sfert de cană înainte de mese.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Nalba - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din frunze sau rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se bea cald 1-2 căi pe zi.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Podbalul - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi. Infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

Roișița - extract din 2 lingurițe cu pulbere de frunze la un litru de vin. Se lasă la macerat 15-20 zile. Sticla se pune la temperatura camerei, apoi se strecoară. Se bea zilnic câte 1-2 păhărele.

Traista-ciobanului - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Unguraș* - planta (20 g), *pătlagină* - frunze (30 g), *ciuboțica-cucului* - rădăcină (10 g), flori (5 g), *lăcrămioară* - flori (15 g), *isop* - planta (20 g) - infuzie prin fierbere (10 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se bea 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

2. *Podbal* - frunze (60 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2-3 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

3. *Nalbă* - rădăcină (60 g), *anason* - fructe (60 g), *lichen de piatră* - planta (60 g) - infuzie din 3 linguri din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea câte o cană pe zi.

4. *Păducel* - frunze (20 g), *lumânărică* - flori (20 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *plămânărică* - frunze (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2-3 linguri din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la trei ore.





5. *Cimbru* - plantă (40 g), *izma* - frunze (40 g), *roiniță* - frunze (40 g), *mușețel* - flori (40 g), *anason* - fructe (40 g) - infuzie din 2 linguri din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

6. *Coada-calului* - plantă (60 g), *traistaciobanului* - plantă (40 g), *păducel* - flori (40 g) - decoct din 2 linguri din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

7. *Vâsc* - plantă (40 g), *fumăriță* - plantă (20 g), *levănțică* - flori (20 g), *traistaciobanului* - plantă (20 g) - decoct din 2 linguri din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

EMOTIVITATE - trăire particulară și intensă a unei persoane, apărută sub acțiunea unor excitanți (externi sau interni) puternici și exteriorizată prin reacții neurovegetative: transpirație, paloare, roșeață, intensificarea ritmului cardiac și respirator etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: păducelul.

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se acoperă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

ENTERITĂ - inflamația intestinului subțire care este provocată fie de o boală generală (dizenterie, holeră, febră tifoidă), dar de cele mai multe ori de alimente alterate.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: angelica, anghinarea, cerențelul, fragul, jaleșul de grădină, murul, nalba mare, nukul, stejarul, sulfina, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

Angelica - infuzie din 2-5 g rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se continuă fierberea 5 minute. Se bea câte o jumătate de cană înainte de mese.

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de pulbere din rizom și rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Jaleșul de grădină - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Murul - infuzie din 2 lingurițe de frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Nalba mare - macerat la rece dintr-o linguriță cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Nukul - infuzie din 2-3 linguri cu pulbere din frunze uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 2-3 linguri pe zi.

Stejarul - decoct din 2 lingurițe de scoarță mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se beau 2 căni pe zi între mese, neîndulcit.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite sau pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană cu apă



clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o jumătate linguriță de flori sau o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

ENTEROCOLITĂ - inflamația concomitentă a intestinului subțire și a intestinului gros de natură infecțioasă, parazitară sau alergică, ce se caracterizează prin dureri abdominale și scaune frecvente, uneori sangvinolente sau mucopurulente.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, anasonul, anghinarea, brusturele, busuiocul, cerențelul, chimenul, cimbrul, cimbrisorul, ciuboțica-cucului, coada-racului, coada-șoricelului, cornul, crețișoara, fragul, frasinul, gălbenelele, izma, levănțica, măceșul, murul, mușetelul, nalba mare, obligeana, păducelul, roinița, sclipeții, scumpia, sulfina, turita mare, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Macerat la rece, timp de 8 ore, din 2 lingurițe de fructe la o jumătate de litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Lichiorul de afine (afinata) se consumă cu moderație. Infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Anasonul - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml).

Brusturele - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită. Se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă, care se bea pe stomacul gol.

Chimenul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere de plantă uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi prin înghițituri rare.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Coada-racului - decoct din 2 lingurițe de pulbere din planta uscată la 500 ml apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea cald în trei reprize, după mesele principale.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri flori mărunțite la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea cald în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

Cornul - tinctură medicinală obținută din fructe puse la macerat în alcool 70°. Se iau câte 20 picături de 3 ori pe zi.

Crețișoara - infuzie din 4-5 g de pulbere din planta uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în 3 reprize în cursul unei zile.

Fragul - decoct din 400 g frunze în 1250 g alcool 40°. Se fierbe până când lichidul scade la 550 g. Se iau 3 linguri pe zi.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe de frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile, după mesele principale.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Măceșul - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă. Se introduc în apă când clocotește. Se fierb 10 minute. Întreaga cantitate se bea într-o zi în două reprize.

Murul - infuzie din 10 g de frunze la un litru de apă. Se bea 2-3 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Obligeana - tinctură medicinală obținută din rizomii mărunțiți ai plantei puși la macerat în alcool 70°. Se iau 10 picături de 3-4 ori pe zi.

Păducelul - macerat din 100 fructe la o cană cu apă, timp de 12 ore, apoi se fierbe 10 minute și se strecoară. Cantitatea se bea în trei reprize în cursul unei zile.

Roinița - infuzie din 5 g de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3-4 căni pe zi.

Sclipeții - tinctură medicinală obținută din rizomii mărunțiți ai plantei puși la macerat în alcool de 70°. Se iau câte 30 picături de 3 ori pe zi.

Scumpia - decoct din 5 g de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Turița mare - infuzie din 50 g de flori și frunze la 1 litru de apă. Se bea câte 3 cești pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

ENUREZIS - eliminarea urinei, în mod inconștient, mai ales în timpul nopții, în special de către copiii mici.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arnica, cârcelul, coada-calului, coada-șoricelului, ienupărul, pătlagina, sclipeții, sunătoarea, turița mare, urzica, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

Cârcelul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Sunătoare* - flori (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - infuzie din 2 lingurițe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

2. *Sunătoare* - flori (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g) - infuzie din 2 lingurițe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

3. *Coada șoricelului* - flori (70 g), *arnică* - flori (10 g) - infuzie din 2 lingurițe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.



4. *Ventricică* - rădăcină (70 g), *coada-șoricelului* - flori (30 g) - infuzie din 2 lingurițe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

5. *Turița mare* - flori (20 g), *amică* - flori (10 g), *scilipeți* - rădăcină (10 g), *pătlagină* - frunze (10 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g) - infuzie din 2 lingurițe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

6. Se mai pot administra 3 linguri pe zi din sirop de *ienupăr* (120 g fructe la o jumătate litru de apă și 300 g zahăr).

EPILEPSIE - boală nervoasă care se manifestă prin pierderea conștiinței însoțită de spasme musculare.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* cimbrul, crețișoara, sânziencele, portocalul, sparanghelul, țintaura.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrul - infuzie din 2-3 linguri de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute. Se bea 2-3 căni pe zi.

Crețișoara - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute. Se bea 1-2 căni pe zi.

Portocalul - infuzie din 1-2 lingurițe de pulbere din frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute. Se bea 2-3 căni pe zi.

Sânziencele - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi, caldă.

Sparanghelul - decoct din 20 g lăstari tineri la un litru de apă. Se fierbe 30 minute. Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea un

sfert de cană cu 30 minute înainte de masă.

EPISTAXIS - hemoragie nazală cauzată de diferite boli (gripă, scarlatină), intoxicații, traumatisme, eforturi, hipertensiune arterială.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* alunul, coada-calului, coada-șoricelului, măturile, porumbarul, scilipeții, stejarul, traista-ciobanului, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Alunul - infuzie dintr-o linguriță de frunze sau flori uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă.

Coada-calului - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi, înainte de mese.

Măturile - infuzie dintr-o linguriță din planta uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță cu petale de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Traista-ciobanului - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere din plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 3 lingurițe frunze mărunțite în 500 ml apă rece timp



de 8 ore, după care se strecoară. Se îndulcește și se bea rece.

CEAI COMPLEX

Stejar - coajă (20 g), *sclipeți* - rădăcină (20 g) - decoct dintr-o linguriță din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se va aspira pe nas ceaiul cald.

ERIZIPEL - boală de piele infecțioasă, dar puțin contagioasă, provocată de pătrunderea unui streptococ hemolitic printr-o zgârietură, rosătură sau plagă. La început apare un placard roșu bine delimitat, puțin dureros, apoi apar frisoane, febră mare, dureri de cap; deseori pe placard apar flicte sau bășici cu un lichid gălbui ce se sparg ușor.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arinul, brusturele, cornul, iarba mare, gălbenelele, podbalul, urechelnița, urzica, varza, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

Arinul (arinul) - decoct dintr-o lingură de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se dă în clocot și se lasă 5 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Brusturele - tinctură din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 15-20 zile. Se iau 15 picături de 3 ori pe zi.

Cornul - decoct dintr-o lingură de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Iarba mare - tinctură din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 15-20 zile. Se iau 15 picături de 3 ori pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Ventrilica - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă uscată peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute. Se aplică comprese locale.

Podbalul - infuzie sau decoct din 2-3 linguri de frunze zdrobite la o cană cu apă. Se fierbe 10 minute și se lasă să stea 20 minute. Se aplică comprese locale.

Urechelnița - frunzele proaspete, cărnose, se pun în storcător; din ele se obține un suc, cu care se ung ușor porțiunile inflamate.

Varza - frunzele se spală și apoi se zdrobesc cu un tocător de lemn sau se presează cu o sticlă, apoi se pun sub formă de comprese pe zonele inflamate.



FAG (*Fagus sylvatica* L.) - Fam. *Fagaceae*

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă cu numeroase ramificații oblice, cu o tulpină dreaptă, cilindrică, care prezintă o scoarță netedă, subțire, cenușie-albicioasă, rar cu ritidom și numai la baza tulpinii. Coroana ovoid-îngustă. Frunzele eliptice, ușor dințate pe margini, cu pețiolul lung. Flori unisexuate-monoice. Înflorește în aprilie - mai. Fructe achene în trei muchii, brun-roșcate denumite popular jir.



FAG

Ecologie și răspândire: răspândit în întregul lanț carpatic, de la dealurile joase (300-400 m altitudine) până în regiunea montană (1200-1400 m). Preferă solurile brune de pădure, bogate în humus, slab acide, reavene, aerisite, permeabile. Exigent față de căldură, sensibil la secetă, pretențios la umiditate.

Organul vegetal utilizat: scoarță, muguri, frunze.

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: celuloză, lignină, ceruri, zaharuri, substanțe tanante, albumine, substanțe minerale cu săruri minerale (de Ca, K, Na, Fe, Al, P, Cl, S).

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, dizenterie, febră, litiază biliară; **uz extern:** reumatism, răni, negi.

FARINGITĂ - inflamația mucoasei faringiene datorată de obicei streptococilor sau stafilococilor; se manifestă

prin dureri la înghițit, uscăciune, uneori tuse seacă.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* afinul, arnica, angelica, cimbrul, coada-șoricelului, feniculul, isopul, izma, jaleșul, lămâia, lemnul dulce, lichenul de piatră, lumânărica, mușetelul, nalba mare, rozmarinul, stejarul, șovârvul, teiul, trandafirul, troscotul, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 mL). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Lămâie - suc din fructe se amestecă cu miere și puțină apă fierbinte. Se beau 2-3 căni pe zi.

Lemnul dulce - macerat la rece dintr-o linguriță cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se lasă 1-2 ore și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile. Cura durează 1-2 luni, mai ales toamna sau primăvara.

Șovârvul - infuzie dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute. Se bea treptat în cursul unei zile.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Lichen de piatră* - planta (40 g), *rozmarin* - frunze (30 g), *mușeșel* - flori (30 g), *angelică* - rădăcini (20 g), *tei* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Coadă-șoricelului* - flori (30 g), *jaleș* - frunze (20 g), *mușeșel* - flori (10 g), *tei* - flori (10 g), *troscot* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. *Nalbă mare* - rădăcină (50 g), *valeriană* - rădăcină, *coada-șoricelului* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Afinul - infuzie din 2 lingurițe fructe uscate și zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una înainte de culcare.
Arnica - infuzie din 1-3 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Cu soluția obținută se face gargară de mai multe ori pe zi, la 3-4 ore, din care una înainte de culcare.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță cu fructe zdrobite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare călduțe pe zi, din care una seara înainte de culcare.

Izma - infuzie din 200-300 de frunze uscate la 3 litri de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-30 minute și apoi se strecoară. Se fac 3-4 gargare pe zi.

Lumânărița - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu

apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se fac 3-4 gargare pe zi sau se pot bea 2 căni pe zi.

Stejarul - decoct din 3-4 lingurițe de pulbere din scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se face de 3-4 ori pe zi gargară cu soluția obținută.

FARINGO-AMIGDALITĂ - inflamația amigdalelor, a mucoasei faringiene și a țesutului limfatic din jurul lor.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cerențelul, feniculul, gutuiul, izma, jaleșul, murul, mușeșelul, nukul, trandafirul.

REȚETE - UZ INTERN

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la 300 ml de apă rece. Se fierbe și se bea în trei reprize după mesele principale.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.

Gutuiul - decoct din 30 g la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperit 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

1. *Mur* - frunze (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *trandafir* - petale (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac 3-4 gargare pe zi.

2. *Mușeșel* - flori (20 g), *jaleș* - frunze (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o



cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară până la completa vindecare.

FASOLEA (*Phaseolus vulgaris* L.)

- Fam. **Leguminoasae (Fabaceae)**

Alte denumiri populare: bacău, baghi, bob, fansule, fasoi, fasulă, făsure, fisuliu, fusei, fusol, pustoaică, păsulă, teacă, târtărică, țucără.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee de cultură care prezintă în sol o rădăcină fusiformă, fibroasă, ramificată, cu nodozități mici. Tulpina este erectă la unele soiuri și volubilă la altele, acoperită cu perișori. Frunzele primare sunt simple, opuse. Flori albe, albe-verzui, roze, roșii sau violete, grupate câte 2-8 în raceme laxe. Înfloarește în iulie - septembrie. Fructul o păstaie de formă și mărimi diferite.

Ecologie și răspândire: cultivată în toată țara, dar în special în sud și sud-est. Preferă soluri mijlocii, nisipo-lutoase, permeabile, are nevoie de o umiditate ridicată în perioada germinării semințelor.

Organul vegetal utilizat: tecile fără boabe (*Fructus Phaseoli sine semine*).

Perioada de recoltare: septembrie - octombrie.

Principii active: semințele conțin proteine, hidrați de carbon, K, Ca, P, Fe, Ni, Cu, Co, vitaminele A, B₁, C, niacină.

Boli în care este utilizată - uz intern: edeme renale, pielocistite, cistite, acnee, diabet zaharat, reumatism, tuberculoză pulmonară, intoxicații, gută, hidropizie; **uz extern:** reumatism, arsuri, erizipel, pecingine.

FEBRĂ - creșterea temperaturii corpului; este un mijloc de luptă a organismului împotriva bolii și numai atunci când devine nocivă se va acționa direct asupra ei.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite - arinul negru, anghinarea, bozul, brus-

turele dulce, cerențelul, cicoarea, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, crețișoara, crețușca, coacăzul negru, dracila, hameiul, isopul, lămâia, levănțica, lichenul de piatră, limba-mielului, merișorul, mușetelul, plopul negru, portocalul, păpădia, pelinul, salcia, schinelul, socul, șovârvul, teiul, trifoiștea de baltă, țințaura, ungu-rașul, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Aninul negru - decoct din 10 g (o lingură) pulbere de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se dă în clocot, se acoperă 5 minute și se strecoară. Se bea fracționat în două reprize.

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

Bozul - infuzie din 2 lingurițe cu frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită. Se bea o cană pe zi.

Brusturele dulce - decoct din 10 g plantă mărunțită (rizom și frunze) la o jumătate de litru de vin natural. Se fierbe 10-15 minute la foc moale. Se lasă acoperit 2-3 ore și apoi se strecoară. Se ia câte o linguriță pe zi.

Cerențelul - infuzie dintr-o lingură cu pulbere plantă la o cană de 250 ml cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 1-3 lingurițe de trei ori pe zi.

Cicoarea - infuzie din 2 g frunze uscate și mărunțite la o ceașcă cu apă clocotită. Se lasă 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau călduțe, 1-2 cești pe zi.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi înainte de mese.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură cu flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi înainte de mese.

Crețșoara - infuzie din 1-2 lingurițe plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Crețușca - infuzie dintr-o jumătate linguriță până la o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Dracila - decoct dintr-o linguriță pulbere de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute, se lasă să se răcească 10-15 minute și apoi se filtrează. Se bea 1-2 căni pe zi cu 30 minute înainte de mâncare.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Levănțica - infuzie dintr-o lingură amestec de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Limba-mielului - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Merișorul - decoct dintr-o linguriță de pulbere frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță cu plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înainte de mese.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Salcia - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înaintea meselor.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 3-4 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie din 10 g plantă mărunțită la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită până se răcește. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceșcuță.

Trifoiștea de baltă - decoct dintr-o lingură cu pulbere de frunze la 500 ml apă rece. Se lasă la macerat 1-2 ore. Se bea 1-2 linguri înainte de masă.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.

Tinctură din 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool. Se iau câte 30-40 picături, de 2-3 ori pe zi.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

Zmeurul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se acoperă 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. Soc - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *șintaură* - plantă (10 g), *păpădie* - plantă (20 g), *salcie* - scoarță (15 g), *hamel* - flori (15 g) - decoct (prin fierbere 10 minute) dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Crețșoară* - plantă (30 g), *schinel* - plantă (30 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *merișor* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
3. *Lămâie* - frunze (30 g), *șintaură* - plantă (30 g), *portocal* - flori (20 g) - decoct dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute. Se beau 2 căni pe zi.
4. *Lichen de piatră* - plantă (20 g), *vâsc* - frunze (20 g), *isop* - plantă (20 g), *salcie* - scoarță (20 g) - amestec pus la macerat timp de 8 zile într-un litru de vin dulce. Se iau 3 păhărele pe zi.

FECIORICĂ (*Herniaria glabra* L.) - Fam. *Caryophyllaceae*

Alte denumiri populare: bosoroagă, bugea, buruiiană de surpătură, fecioară, iarba-datului, iarba-faptului, iarba-fecioarei, iarba-feciorilor, sincerică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, anuală, bienală, rar perenă, care prezintă tulpini târâtoare, lungi până la 30 cm, ramificate, glabre sau foarte scurt păroase, formând tufe dese, circulare. Frunze mici, eliptice sau ovate, opuse. Flori mici, verzui, reunite în glomerule și dispuse la subsuoara frunzelor din vârful ramurilor. Înflorăște în iulie - septembrie. Fruct cu o singură sămânță.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin locuri uscate, prundișuri de râuri, locuri nisipoase.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Herniariae*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: saponozide, derivați cumarinici, flavonozide, ulei eteric, herniarină.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală, litiază vezicală, cistită cronică, prostatită, albuminurie.

FENICUL (*Foeniculum vulgare* Miller) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

Alte denumiri populare: anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanus, marariu de casă, mălură, molotă, secărea, toaie.



FENICUL

Cum recunoaștem planta ?

Plantă de cultură erbacee, bienală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnoasă, lungă până la 30 cm. Tulpina erectă, cilindrică, fistuloasă, glabră, înaltă până la 200 cm. Frunze alungit-triunghiulare de 3-4 ori penat-sectate, cele bazale lung-pețiolate, iar

cele superioare sesile. Flori galbene-aurii. Fructe diachene, ovoide, cu 5 coaste foarte proeminente. Înfloarește în iulie - septembrie.

Ecologie și răspândire: cultivat în toată țara; pretențios la căldură, preferă solurile nisipo-argiloase bogate în humus și calciu, cemoziomuri sau soluri de luncă.

Organul vegetal utilizat: fructele mature (*Fructus Foeniculi*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: ulei eteric, lipide, celuloză brută, glucide, pentozani, pectine, proteine, acid cafeic, clorogenic și elemente chimice (Zn, Ni, Co, Fe, Ca, Mg, Na, K).

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, infecții faringo-amigdalene, balonări, colici abdominali, stimularea diurezei și secreției de lapte, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă și spastică; **uz extern:** laringită, faringită, amigdalite, traheite.

FERIGUȚĂ DULCE (*Polypodium vulgare* L.) - Fam. *Polypodiaceae*

Alte denumiri populare: buruiiană dulce, ferecei, feregă dulce, fereșea, ferigă, feriguță, feristei, iarbă dulce de munte, iarbă dulce de pădure, iarba-șarpelui, lemn dulce, năvalnic, rădăcină dulce de munte, spasul-dracului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, puțin cărnos acoperit de scvame brunii și de firișoare negricioase. Frunze glabre, lungi de 10-30 cm. Limbul oblong-lanceolat, profund penatipartit, cu 10-25 perechi de segmente lanceolate, întregi sau puțin dințate, alterne. Pe dosul segmentelor se află sori mari, așezați pe două rânduri paralele, de o parte și de alta a nervurii mediane.

Ecologie și răspândire: întâlnită pe stânci umbroase, în păduri din regiunea montană și submontană.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Polypodii*).

Perioada de recoltare: mai sau octombrie.

Principii active: glucide, ulei, saponină, amidon, glicirhizină, polipodină.



FERIGUȚĂ DULCE

Boli în care este utilizată - uz intern: boli ale vezicii urinare, ale rinichilor, tuse cronică, constipații cronice, insuficiență hepatică, gastrită.

FERIGĂ (*Dryopteris filix-mas* L.) - Fam. *Polypodiaceae*

Alte denumiri populare: barba-ursului, făliuță, feligă, feregă, ferice, firică, filiuță, iarba-șarpelui, limba-cerbului, năvalnic, spata-dracului, spasul-dracului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă perenă spontană care prezintă în sol un rizom gros, lung de până la 30 cm, oblic-ascendent, acoperit cu resturi de pețioluri din anii precedenți. Frunzele mature mari, până la 140 cm lungime, cu un pețiol de 30 cm și cu lamina dublu-penat-

sectată. Pe dosul frunzelor se găsesc sorii de forma unor puncte brune. Maturarea sporilor are loc în iulie - septembrie.



FERIGĂ

Ecologie și răspândire: planta este comună în pădurile de foioase, sporadică în molidișuri, din regiunea inferioară a munților până în etajul subalpin din întreg lanțul carpatic. Preferă solurile cu regim de umiditate, reavăn până la jilav.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Filicis maris*).

Perioada de recoltare: primăvara (martie - mai) sau toamna (septembrie - noiembrie).

Principii active: acid filixic, flavaspidic, ulei volatil format din esteri ai acidului butiric cu alcool hexilic și octilic, aspidinol, albaspidina.

Boli în care este utilizată - uz intern: helmintiaze; **uz extern:** reumatism, gută, plăgi, edeme ale picioarelor.

FISURI ANALE - leziuni dermatologice din zona orificiului anal.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: mușețelul, murul, pelinul, plopul negru, stejarul, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN

Mușețelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

Murul - infuzie din 2 linguri plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale sau cataplasme.

Plopul negru - infuzie din 20 g muguri pisați la un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se fac băi locale sau se aplică comprese.

Unguent preparat din 20 g muguri, zdrobiți, macerați timp de 24 ore în 5 ml alcool într-un vas închis; se adaugă apoi 100 g de untură și 5 g de ceară de albine. Se ține pe baie de apă 3 ore, se filtrează și se freacă amestecul până se obține unguentul.

Stejarul - decoct din 20-30 g scoarță mărunțită la un litru de apă. Se aplică sub formă de băi locale.

Urzica - infuzie din 3-4 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică băi locale sau comprese.

FLEBITĂ - inflamație a venelor, uneori cu formare de cheaguri de sânge care nu permit circulația acestuia. Se manifestă sub formă de dureri la palpare, hipertermie cutanată, dilatația venelor superficiale, senzație de tensiune a gambei, temperatură, puls crescut.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrița, alunul, arnica, castanul porcesc, coada-calului, coada-șoricelului, gălbenelele, ghimpele, hameiul, iarba mare, lumânărica, mușețelul, păpădia,

podbalul, scaiul, sunătoarea, traista -ciobanului, urzica, vița de vie.

REȚETE - UZ INTERN

Albăstrița - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea caldută în trei reprize.

Alunul - decoct dintr-o lingură cu frunze uscate și măcinate la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute la foc potolit și apoi se strecoară. Se bea caldute 2 căni pe zi.

Castanul porcesc - decoct din 5 g pulbere scoartă la 100 ml apă. Se dă în clocot și se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se iau zilnic câte 20 picături timp de 20 zile. Se face o pauză și apoi se reia tratamentul.

Gălbenelele - decoct dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale.

Ghimpele - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 10 minute la foc domol. Se lasă acoperit 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Iarba mare - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 lingurițe seara înainte de culcare.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă întregă, uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Traista-ciobanului - decoct din 4-5 g de plantă uscată și mărunțită la o cană cu

apă (200 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

Urzica - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Vița de vie - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Arnica* - rădăcină (20 g), *sunătoare* - plantă (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau câte 3 linguri pe zi.

2. *Mușetel* - flori (30 g), *scai* - rădăcină (30 g), *hamei* - conuri (60 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau câte 2 linguri pe zi.

3. *Urzică* - frunze (60 g), *păpădie* - frunze (60 g), *coada-șoricelului* - flori (60 g), *ventrilică* - planta (30 g), *podbal* - frunze (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese caldute în zona afectată.

Coada-calului - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese locale.

Gălbenelele - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese locale.

Iarba mare - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de comprese.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml).



Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

Sunătoarea - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

FLICTENĂ - leziune cutanată cu lichid care apare la suprafața pielii.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: mușețelul, socul.

REȚETE - UZ INTERN

Mușețelul - infuzie din 1-2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de băi locale sau cataplasme.

Socul - infuzie din 1-2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de băi locale sau cataplasme.

FLOAREA-CUCULUI (*Lychnis flos-cuculi* L.) - Fam. *Caryophyllaceae*
Alte denumiri populare: cocoșei, cuculeasă, schintăuța-lupului.

Cum recunoaștem planta ?

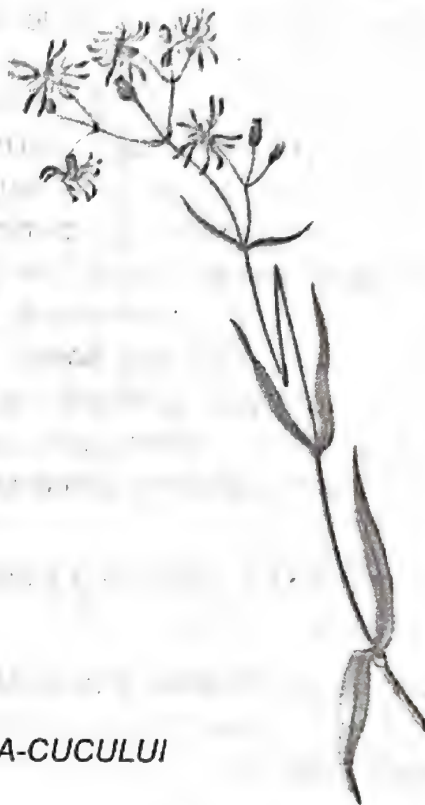
Plantă erbacee perenă care prezintă o tulpină înaltă până la 90 cm, adesea roșietică, în partea superioară cu axe florifere, dispers-păroase. Frunze opuse, cele inferioare alungit-spatulate, cele superioare liniar-lanceolate, mai mult sau mai puțin aspre. Flori roz, rar albe. Înflorește în mai - iulie. Fruct capsular, semințe brune numeroase.

Ecologie și răspândire: locuri înierbate, umede, marginea bălților, fânețe umede, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: saponine, glicozide, alcaloizi, vitamina C, săruri minerale.



FLOAREA-CUCULUI

Boli în care este utilizată - uz intern: catare bronhice; **uz extern:** răni.

FLOAREA-SOARELUI (*Helianthus annuus* L.) - Fam. *Compositae*

Alte denumiri populare: ierboaie, ochiul-soarelui, pantonea, răsărită, ruja-soarelui, rumăniță mare, sora-soarelui, sorină.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, anuală, de cultură, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă puternică, adâncă până la 2,5 m. Tulpina erectă, cilindrică, groasă, aspru-păroasă, plină cu măduvă buretoasă, înaltă de 1 - 5 m. Frunze alterne, mari, ovat-cordate, marginea serată, aspru-păroase, pețiolate. Flori grupate în calatidii, cele marginale ligulate, sterile, galbene-aurii, cele



din interior tubuloase fertile. Înfloarește în iulie - septembrie. Fructe achene.

Ecologie și răspândire: cultivată în toate zonele țării; are nevoie de soluri luto-nisipoase, bogate în humus, fertile, cu cerințe medii față de umiditate; suportă seceta.

Organul vegetal utilizat: florile marginale (ligulate) (*Flores Helianthii*) și fructele.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: acizi grași nesaturați, aminoacizi, extracte neazotate, celuloză, săruri minerale, vitaminele A, D, E, K, cvercetină, antocianină, colină.

Boli în care este utilizată - uz intern: malarie, afecțiuni pulmonare, dizenterie, febră tifoidă; **uz extern:** răni ce supurează.

FOLICULITĂ - infecție a pielii dată de stafilococi

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: mușetelul, plopul negru, socul, urzica moartă, volbura.

REȚETE - UZ EXTERN

Mușetelul - infuzie din trei linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de cataplasme.

Plopul negru - infuzie din 2 lingurițe de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de comprese locale.

Socul - decoct din 40 g flori la un litru de apă. Se fierbe 20 minute și apoi se răcește. Se fac băi locale.

Urzica moartă - infuzie din 50 g ramuri florifere la un litru de apă. Se fierbe 20 minute și apoi se răcește. Se fac băi locale.

Volbura - infuzie din 50 g de plantă uscată și mărunțită la un litru de apă. Se fierbe 20 minute și apoi se răcește. Se aplică sub formă de cataplasme.

FRACTURĂ - ruptura osului fie din cauza unui traumatism, fie că apare spontan la nivelul unui os bolnav. Fractura poate fi completă, incompletă sau o simplă fisură.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: pirul, tătăneasa.

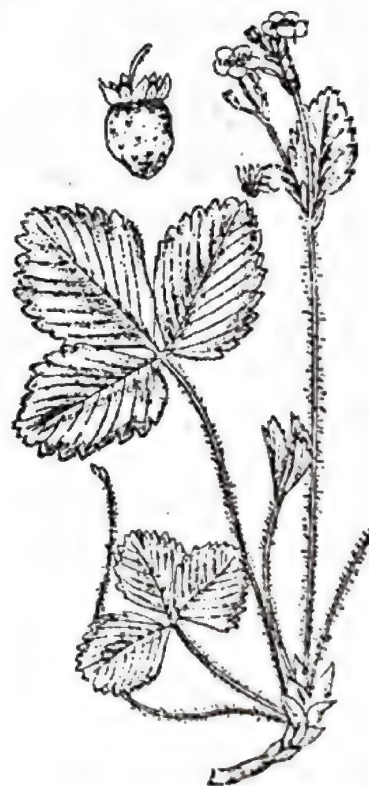
REȚETE - UZ EXTERN

Pirul - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat și mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică cataplasme în zona fracturii.

Tătăneasa - decoct din 10 lingurițe de rădăcină mărunțită la 5 litri de apă. Se fierbe 20-30 minute și apoi se strecoară. Se aplică în zona fracturii.

FRAG (*Fragaria vesca* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: agrange, buruiană de fragi, căpșuni, frăguță sălbatică, fronză, vărăguțe.



FRAG

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un rizom cilindric, acoperit cu resturi

de frunze uscate. Tulpina erectă, înaltă de 5-3- cm. Frunze trifoliolate, lung-pedunculat, cu foliole ovate, pe margine dințate, fața inferioară scurtă păroasă. Flori albe, dispuse în cime cu pediceli păroși. Înfloarește în mai - iunie. Fructe achene, înfipite într-un receptacul zemos, zaharos, aromat.

Ecologie și răspândire: întâlnită în pajiști, fânețe, păduri rărite, tufărișuri, pe aluviuni, locuri pietroase, din regiunea dealurilor și montană.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Franiae*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: tanin elagic, fragarol, cvercetină, cvercitrină, citrol, săruri minerale, zaharuri, urme de ulei volatil, vitamina C.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, enterite, cistite, gută, diabet zaharat, erupții tegumentare, ateroscleroză, afecțiuni renale, artrism, reumatism, afecțiuni hepatice, colesterol crescut, tuberculoză, constipație cronică, astenie, litiază urinară, litiază hepatică.

FRASIN (*Fraxinus excelsior* L.)

- Fam. Oleaceae

Alte denumiri populare: fracsin, fropsin, frasen, iesic, iasig.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, puternic dezvoltată lateral. Tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 40 m, cu o scoarță netedă, cenușie-verzuie sau ușor roșietică în tinerețe; mai târziu scoarța este crăpată, cenușie-deschis până la negricioasă. Coroana ovoidală, rară, lumnioasă. Frunze imparipenat-compuse, mari, cu 7-15 foliole lungi, sesile, ovate-lanceolate, ascuțite la vârf, ușor glabre, pe dos slab-pubescente în lungul nervurii mediane. Flori, nude, mici, violacee, dispuse în panicule. Înfloarește în aprilie - mai, înaintea înfrunzirii.

Fructe samare cenușiu-gălbui cu achena turtită și aripa la vârf trunchiată.



FRASIN

Ecologie și răspândire: întâlnit în pălcuri prin păduri, lunci, zăvoaie de câmpie, din regiunea dealurilor până în cea montană de altitudine mijlocie (1400 m). Este pretențios la umiditate ridicată, sol permeabil.

Organul vegetal utilizat: frunze (*Folium Fraxini*), flori, scoarță.

Perioada de recoltare: frunzele (mai - iulie), florile (aprilie - mai).

Principii active: manitol, inozitol, cvercitrină, acid malic, ursolic, tanin, gume, ulei volatil, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație, gută, gripă, guturai, colecistite, angiocolite, ulcer gastric, ulcer duodenal, dismenoree, metroragii, enterocolită, acnee, reumatism, poliartrită, stimularea circulației sângelui; **uz extern:** leucoree, hemoroizi, eczeme, acnee, plăgi greu vindecabile.

FRĂSINEL (*Dictamus albus* L.) - Fam. Rutaceae

Alte denumiri populare: frașinel, floarea-focului, floarea-luminii, frățiori.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom cenușiu-negricios din care pornesc numeroase rădăcini. Tulpina erectă, rigidă, simplă, păroasă, înaltă până la 120 cm. Frunze imparipenat-compuse, pieloase, glandulos-punctate, alterne, cu foliole ovat-lanceolate sau eliptice, cu nervuri păroase. Flori mari, roz, roz-liliachii, rar albe, cu nervuri purpurii, grupate într-o inflorescență racemoasă. Înfloarește în mai-iulie. Fruct capsulă cu 2-3 semințe în fiecare lojă.



FRĂSINEL

Ecologie și răspândire: întâlnit prin tufărișuri, marginea pădurilor, poieni, pajiști stepice, coaste înierbate, la câmpie și regiunea deluroasă.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Rizoma et Radix Dictamii*).

Perioada de recoltare: septembrie.

Principii active: ulei volatil, alcaloidul dictamină, dictamnolactonă, colină, trigonelină, rezine, zaharuri, substanțe amare, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: mărirea diurezei, epilepsie, isterie, helmintiază, febră, litiază biliară, litiază renală, colici biliare și renale.

FRISOANE (FRIGURI) - contracția involuntară, ritmică, a musculaturii, ducând la tremurături, uneori ritmice, care cuprind corpul în totalitate. Se asociază cu clăntănitul dinților, cu așa-numita «piele de găină» și cu senzația puternică de frig, cu o durată de câteva secunde, minute sau ore, care contrastează cu temperatura ridicată a bolnavului. În cursul frisonului, respirația este scurtă și sacadată, pulsul slab și rapid, fața palidă, anxioasă.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: salcia, trandafirul, traista-ciobanului.

REȚETE - UZ INTERN

Salcia - decoct din 2-3 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi. Se pot face băi locale.

Trandafirul - infuzie din 2 lingurițe de petale proaspete zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Traista-ciobanului - decoct din 4-5 g de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se lasă în repaus 15 minute. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

FUMĂRIȚĂ (*Fumaria officinalis* L.) - Fam. Papaveraceae

Alte denumiri populare: corcodan, fierea-pământului, fumatul-pământului, gușa-

porumbelului, iarbă de curcă, iarba-fumului, săftărea.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, la exterior o tulpină erectă ramificată, glaucă, slab-brăzdată. Frunze pețiolate, bipenate, cu segmente liniare, înguste. Flori roz cu vârful purpuriu, pintenute, grupate în raceme terminale. Înflorește în mai - septembrie. Fruct globulos ușor zbârcit.



FUMĂRIȚĂ

Ecologie și răspândire: este întâlnită la marginea drumurilor, miriști, din zona de câmpie până în cea deluroasă.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Fumariae*).

Perioada de recoltare: mai - septembrie.

Principii active: acid fumaric, alcaloizi (protopină, criptopină, coridalină), derivați fenantrenici (bulbocapnină, dicentrină), tanin, rezine, mucilagii, substanțe amare, săruri.

Boli în care este utilizată - uz intern: depurativ, mărirea diurezei, hipertensiune

arterială, digestie, acnee; **uz extern:** gingivite, pulpite.

FURUNCULOZĂ - infecție locală care apare pe piele, adesea ca afecțiune secundară în anumite boli (diabet, astenie, nevroze), fiind de obicei o infecție la nivelul pielii produsă de stafilococi, față de care organismul și-a pierdut rezistența.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: brusturele, busuiocul sălbatic, ceapa, cicoarea, crinul alb, inul, ipcărigea, lumânărica, măceșul, mușetelul, nalba mare, nalba, nukul, osul-iepurelui, păpădia, pătlagina, săpunărița, sânzienele, scaiul, șovârvul, trei-frați -pătați, ungurașul, urzica moartă, varza, viorelele, volbura, zămoșița.

REȚETE - UZ INTERN

Brusturele - infuzie din 2-4 linguri rădăcini la un litru de apă. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

Cicoarea - infuzie din 8-15 g de plantă la un litru de apă sau decoct din 15-40 g de rădăcini uscate și mărunțite la un litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Măceșul - infuzie sau decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Se fierbe numai 5 minute. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Osul-iepurelui - decoct din 20 g rădăcină uscată și mărunțită la un litru de apă. Se fierbe și apoi se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile în trei reprize.

Păpădia - decoct din 1-2 lingurițe de pulbere rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Săpunărița - infuzie dintr-o linguriță pulbere de rizom și rădăcină la un pahar cu apă (50 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore. Cantitatea se bea într-o zi.



Socul - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 3 ore.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

CEAI COMPLEX

Măceș - fructe (20 g), **nuc** - frunze (20 g), **urzică** - frunze (30 g), **trei-frați-pătați** - planta (20 g), **soc** - flori (10 g) - infuzie din 3 linguri de amestec la un litru de apă. Întreaga cantitate se bea într-o zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Busuiocul sălbatic - infuzie din 2-3 lingurițe pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se spală local cu un tampon cu vată înmuiat în infuzie, apoi se aplică o cataplasma cu un pansament steril înmuiat în infuzie.

Ceapa - cataplasme cu ceapă coaptă la care se adaugă puțină ceară de albine.

Crinul alb - cataplasme cu bulbi copti sau fierți, care se aplică în zona afectată și se bandajează.

Inul - cataplasme din făină de semințe amestecată cu apă fierbinte până se face o pastă ce se pune între două bucăți de pânză și se aplică pe locul bolnav. Se mențin în permanență calde timp de 2-3 ore.

Ipcărișea - decoct din 2 lingurițe cu amestec în părți egale de pulbere rădăcină și săpunariță la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale cu un tampon de vată.

Lumânărica - decoct din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la o cană cu apă (250 ml) sau 8 lingurițe la un litru de apă. Se fierbe 20-25 minute. Se lasă acoperit pentru a se răci până la cald și apoi se strecoară. Se aplică sub formă de spălături locale sau cataplasme cu pansamente sterile.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri cu flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Pe locul afectat se aplică băi locale sau cataplasme.

Nalba mare - cataplasme din frunze opărite cu apă clocotită și aplicate în zona afectată.

Nalba - infuzie din 2-3 lingurițe cu frunze și flori uscate, bine mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale, folosindu-se un tampon de vată.

Pătlagina - cataplasme cu frunze proaspete, ușor strivite prin presare cu o sticlă.

Sânzienele - decoct din 6-8 linguri de plantă uscată, mărunțită, la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute la un foc domol și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică sub formă de cataplasme.

Scaiu - decoct din 4 linguri de frunze și inflorescențe uscate mărunțite la un litru de apă. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale folosindu-se un tampon cu vată.

Socul - decoct din 40 g de flori la un litru de apă. Se fierbe 30 minute și apoi se lasă la răcit. Se fac băi locale sau se aplică sub formă de cataplasme.

Șovârvul - frunze crude se aplică pe locurile afectate.

Ungurașul - infuzie din 1-2 linguri de plantă mărunțită la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale, folosindu-se un tampon cu vată.



Urzica moartă - infuzie din 50 g plantă sau flori la un litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se aplică băi locale sau cataplasme.

Varza - cataplasme cu frunze strivite cu o sticlă, aplicate direct pe piele pe locul afectat ca un pansament.

Volbura - cataplasme cu frunze întregi, proaspete, care se pun pe piele pe locul afectat și se bandajează.

Zămoșița - decoct din 1-2 linguri pulbere plantă la o cană cu apă (250 ml), respectiv

4-8 linguri pulbere plantă la un litru de apă. Se fierbe 5-10 minute. Se lasă la răcit 30 minute și apoi se strecoară. Se tamponază furunculele sau se așază pe ele comprese cu decoctul obținut.

CEAI COMPLEX

Scai - rădăcină (20 g), *ceapă* - bulbi (20 g), *vioarele* - bulbi (20 g) - decoct din acest amestec. Se aplică sub formă de cataplasme.



GASTRITĂ - inflamația mucoasei stomacului, evoluând acut sau cronic.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* anasonul, cerențelul, chimenul, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, ciuboțica-cucului, coriandrul, dudul, feniculul, gălbenelele, hameiul, izma, jaleșul, lemnul dulce, levănțica, măceșul, măghiranul, mătăciunea, mierea-ursului, murul, mușetelul, nalba mare, obligeana, păpădia, pătlagina, pelinul, plămânărica, răchitanul, roinița, rostopasca, salcâmul, schinelul, șovârvul, sulfina, sunătoarea, tătăneasa, turița mare, troscotul, țințaura, urzica moartă, valeriana, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie din 6-8 fructe la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în 2-3 reprize.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni în cursul unei zile.

Coada-racului - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi după mese.

Coada-șoricelului - decoct din 10 g flori și frunze uscate la un litru de apă. Se fierbe până scade la jumătate și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

Dudul - infuzie din 1-2 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

Gălbenele - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Cantitatea se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol.

Hamei - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță cu frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Lemnul dulce - macerat la rece dintr-o linguriță de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Măceșul - decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Se fierbe numai 5 minute. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Măghiranul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Mătăciunea - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi, neîndulcite.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Murul - infuzie din 2 lingurițe cu frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană cu





apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.

Extracție dublă: se macerează la rece timp de 30 minute 1-2 lingurițe de flori într-o jumătate cană cu apă; se filtrează, iar florile se infuzează cu altă jumătate de cană cu apă clocotită. Cele două lichide se amestecă. Se bea în cursul unei zile, în două reprize, pe stomacul gol.

Obligeana - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de rizom la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute și apoi se strecoară. Se bea în 2-3 reprize între mese.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau câte 1-2 linguri la 3 ore.

Salcâmul - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi între mese.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Șovârvul - infuzie din 3 linguri de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 linguri înainte de mâncă.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie din 1-2 linguri de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

Tătăneasa - tinctură preparată din 10 g rădăcină pisată mărunt la 100 ml alcool de 70°, care se ține la macerat 8 zile. Se iau de 3 ori pe zi câte 20 picături în puțină apă după mese.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de a mânca.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță de pulbere cu plantă la o cană cu apă clo-

cotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Urzica moartă - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Zmeurul - infuzie din 1-2 lingurițe frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Gălbenele* - flori (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *izma* - frunze (20 g), *păpădie* - planta (20 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

2. *Gălbenele* - flori (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *troscot* - planta (20 g), *țintaură* - planta (20 g), *fenicul* - frunze (20 g), *coriandru* - frunze (20 g) - infuzie din 1-2 lingurițe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, între mese.

3. *Salcâm* - flori (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *mătăciune* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, la o oră după mesele principale.

4. *Gălbenele* - flori (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *nalbă* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.

5. *Gălbenele* - flori (40 g), *sunătoare* - planta (30 g), *mușețel* - flori (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu

apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.

6. *Nalbă* - flori (30 g), *mușețel* - flori (15 g), *gălbenele* - flori (30 g), *lemn dulce* - rădăcină (10 g), *coriandru* - fructe (5 g), *hamei* - conuri (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, în mai multe reprize între mese.

7. *Anason* - semințe (40 g), *pelin* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

8. *Mușețel* - flori (40 g), *roiniță* - frunze (40 g), *anason* - semințe (20 g), *chimen* - semințe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

9. *Nalbă mare* - rădăcină (60 g), *măceș* - fructe (30 g), *anason* - semințe (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

GĂLBENELE (*Calendula officinalis*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: gălbinele, boance, calce, calinică, căldărușă, cilimică, coconițe, crăițe, fetișcă, filimică, floare galbenă, flori oșenești, gălbenare, hilimică, năcoțele, ruginele, rujinele, rusculițe, salomie, sălunii, sinilii, stâncuță, tătăiași, vâzdoace.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, cultivată sau spontană, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, lungă de 20 cm. Tulpina erectă, ramificată, înaltă până la 20 cm. Frunze sesile, întregi, glabre sau pubescente, cele inferioare spatulat-lanceolate, rotunjite la vârf, alterne. Flori portocalii, grupate într-un calatidiu, cele marginale sunt ligulate, cele din centru tubuloase. Înflorire în iunie - septembrie. Fructe achene în formă de seceră (PL. III).

Ecologie și răspândire: întâlnită în întreaga țară, cu pretenții moderate față de lumină și umiditate; vegetează bine, pe toate tipurile de sol.



GĂLBENELE

Organul vegetal utilizat: florile.

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: ulei volatil, saponozide triterpenice, carotenoide, flavonoide, glicozide flavonice, substanțe amare, gumi-rezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, substanțe proteice, esteri colessterinolici ai acizilor lauric, miristic, palmitic.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal, colecistită, dischinezie biliară, icter, ulceratii canceroase, inflamații ale colonului, hemoroizi, vermifug, boli de ficat, cicatrizant intern, dismenoree; **uz extern:** leucoree, tricomonază, acnee, arsuri, degerături, răni purulente, cancerul pielii, leziuni ulceroase ale sânilor, cancer mamar, boli tegumentare, micoze, osteoporoză.

GĂLBINELE (*Lysimachia vulgaris*)

- Fam. *Primulaceae*

Alte denumiri populare: bășăcan, buruiană de argint, buruiană de friguri, filimică, floare de lingoare, gălbigioară, iarbă de lingoare, iarba-sângelui, lămâioară, mărucucului, rădăcină de lingoare, urzică neagră.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, iar la exterior o tulpină erectă, ramificată, muchiată, acoperită cu peri glanduloși, înaltă până la 150 cm. Flori galbene-aurii, dispuse în raceme la subsuoara frunzelor superioare, formând în ansamblu o panicul terminal. Înfloreste în iunie - iulie. Fruct capsulă.



GĂLBINELE

Ecologie și răspândire: întâlnită pe locuri umede, băltoase, malștini de turb, aninișuri, malurile lacurilor, bălților, de la câmpie până în regiunea dealurilor înalte. **Organul vegetal utilizat:** părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: saponozide hemolitice, glicozide, tanoide, mucilagii, primveroză, silicați.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, dizenterie, scorbut, sângerări gastro-intestinale, febră tifoidă, friguri; **uz extern:** răni, abcese, ulcere varicoase, reumatism.

GHIMPE (*Xanthium spinosum* L.)

- Fam. **Compositae** (**Asteraceae**)

Alte denumiri populare: asprică, cătină, corneci, dracilă, ganofer, holeră, lipici, pălămidă, scaiete muscălesc, spin alb, spin de holeră, spin mocănesc, volbură mică.



GHIMPE

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină fuziformă. Tulpina bogat ramificată începând de la bază, pubes-

centă, cu spini trifurcați la baza fiecărei frunze, înaltă între 20-80 cm. Frunze ovat-lanceolate-trilobate, cu lobul mijlociu mai lung decât cei laterali, pe fața inferioară păroase. Flori mici, verzui, unisexuate, cele masculine grupate în calatidii globuloase situate în vârful ramurilor, cele femele grupate în calatidii cu foliole involucrare concrescute. Înfloarește în iulie - octombrie. Fructe achene.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin pășuni, locuri necultivate, ruderales, pe lângă drumuri, garduri, în apropierea așezărilor omenești.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Xanthii*).

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: este puțin studiat.

Boli în care este utilizată - uz intern: turbare, hipertiroidism, adenom de prostată, prostatită, cistopielită, litiază renală.

GHINȚURĂ GALBENĂ (*Gentiana lutea* L.) - Fam. **Gentianaceae**

Alte denumiri populare: abrămească, cahincea, dunțură, lanțură, ochincea, strigoaie, stegeră, țintură.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, scurt, cu rădăcini cilindrice, brun-gălbui. Tulpina fistuloasă, cilindrică, neramificată, glabră, frunzoasă, înaltă între 40-140 cm. Frunze lat-ovate-eliptice, lungi până la 30 cm, cu 5-7 nervuri arcuate, proeminente. Flori galbene, mari, lung-pedicelate, dispuse în cime corimbiforme. Înfloarește în iunie - august. Fruct capsulă conică. Planta este rară și declarată monument al naturii.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe soluri bogate în humus, pajiști din regiunea montană și alpină, bogate în humus.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile și rizomul (*Radix Gentianae*).

Perioada de recoltare: august - noiembrie.

Principii active: heterozide amare (gențiopirina, amarogențiană, gențiamarină, gențiacaulină, izogentizină), alcaloidul gențiană, substanțe glucidice (gențianoză, gențiobioză), substanțe colorante (gentisină), tanoizi, lipide, steroli, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gripă, ascaridioză, stimularea poftelor de mâncare, stimularea funcției ficatului, stimularea sistemului nervos, excitarea sucului gastro intestinal.

GHINȚURĂ PĂTATĂ (*Gentiana punctata* L.) - Fam. *Gentianaceae*

Alte denumiri populare: dințură, ențură, fierea-pământului, ghimbere, ințură roșie, ochincea, potroacă.



GHINȚURĂ PĂTATĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric. Tulpină simplă,

fistuloasă, înaltă până la 60 cm. Frunze ovate, eliptice până la ovate, acute, sesile cu 5 nervuri proeminente. Flori galbene-deschise, des punctate-purpuriu, dispuse în vârful tulpinii și solitare la baza frunzelor superioare. Înflorește în iulie - septembrie. Fructe capsule.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe locuri pietroase, ierboase, tufărișuri din zona alpină.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile și rizomul (*Radix Gentianae*).

Perioada de recoltare: august - noiembrie.

Principii active: heterozide amare, gențianină, gențianoză, gențiobioză, gentisină, tanoide, lipide, steroli, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gripă, ascaridioză, stimularea poftelor de mâncare, stimularea funcției ficatului, excitarea secreției sucului gastro-intestinal.

GHIOCEL (*Galanthus nivalis* L.) - Fam. *Amaryllidaceae*

Alte denumiri populare: aișoară, clocoței de omăt, clocoței de primăvară, clocone, ghilice, ghirele, giorele, luște, primăvărute, usturoiță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un bulb globulos sau ovoidal, cu tunici brune, din care pornesc rădăcini fasciculate. Tulpina aeriană lungă de 15-30 cm, cu 2 frunze liniare, la bază, înconjurată de o teacă membranoasă transparentă. Floarea albă, solitară, așezată în vârful tulpinii, pe tipul 3. Înflorește în februarie - martie. Fruct capsulă ovoidală.

Ecologie și răspândire: întâlnit frecvent în întreaga țară prin păduri, poieni, tufărișuri, de la câmpie până în zona alpină.

Organul vegetal utilizat: bulbi, flori, frunze.
Perioada de recoltare: februarie - martie.
Principii active: alcaloizi, hipeastrină, musonină, nivalină, crivelină, tazetină, licorină.

Boli în care este utilizată - uz intern: paralizie și pareze ale nervilor periferici;
uz extern: pareze și paralizie ale nervilor periferici, leucoree, candidoze.

GINGIVITĂ - inflamație a gingiei, mai ales între dinți, ca urmare a unor mici leziuni. Poate fi de natură iritativă, toxică sau infecțioasă și se manifestă prin congestie, sângerare, ulceratii etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, cimbrisorul, cerențelul, coada-calului, coada-racului, jaleșul, levănțica, macul, murul, mușețelul, nalba mare, șovârvul, sclipeții, stejarul, sulfina, sunătoare, rozmarinul, talpa-gâștei, tătăneasa, traista-ciobanului, trandafirul, turița mare, ventrilica, vioreaua.

REȚETE-UZ EXTERN

Afinul - infuzie din 2 lingurițe afine uscate zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una înainte de culcare.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Se ține în gură cald; se mai folosește și pentru tamponarea cu vată a zonelor afectate.

Cimbrisorul - decoct din 1-2 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături bucale.

Coada-calului - decoct din 2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Coada-racului - infuzie sau decoct dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături locale.

Jaleșul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă clocotită cu care se clătește gura; se ține caldă în gură, câte 5 minute la fiecare o jumătate de oră.

Murul - infuzie din 2 linguri de frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una seara la culcare.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri cu flori la o cană cu apă clocotită cu care se clătește gura și care se ține caldă în gură, câte 5 minute la fiecare jumătate de oră.

Sclipeții - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de rizom la o cană de apă (200 ml). Se fac mai multe gargare pe zi, din care una înainte de culcare.

Șovârvul - decoct din 15 g plantă mărunțită la 100 ml apă. Se fierbe 3-5 minute, apoi se lasă acoperit 10 minute. Se face gargară sau se ține în gură 15 minute.

Sulfina - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de plantă sau plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 100 ml de apă clocotită sau 4 lingurițe plantă peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară.

Stejarul - decoct din 3-4 lingurițe de pulbere de scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Sunătoare - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se fac mai multe gargare pe zi, din care una înainte de culcare.

Talpa-gâștei - infuzie din 2-3 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se fac gargare de trei ori pe zi.

Trandafirul - infuzie din 3-4 lingurițe cu petale, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită



15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de trei ori pe zi.

Turița mare - infuzie din 2 linguri cu plantă mărunțită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Mușețel* - flori (20 g), *cimbrisor* - planta (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *nalbă mare* - frunze (20 g), *mac* - capsule (10 g), *cerențel* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.

2. *Nalbă mare* - frunze (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *levănțică* - flori (20 g), *cerențel* - rădăcină (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de trei ori pe zi.

3. *Trandafir* - petale (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *viorele* - frunze (20 g), *afin* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de trei ori pe zi.

4. *Mur* - frunze (80 g), *nalbă* - frunze (60 g), *rozmarin* - frunze (60 g), *jaleș* - frunze (60 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se face gargară de trei ori pe zi.

5. *Stejar* - scoarță (40 g), *sclipeți* - rădăcină (40 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se face gargară de trei ori pe zi.

6. *Ventricică* - rădăcină (50 g), *traista-ciobanului* - planta (40 g) - macerate timp de 10 zile într-o jumătate litru de vin roșu. Se ține cât mai mult timp în gură.

GLAUCOM - afecțiune gravă a globului ocular care constă în creșterea tensiunii oculare însoțită de scăderea vederii.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, coada-calului, gălbenelele, jaleșul,

liliacul alb, morcovul, mușețelul, pătrunjelul, silurul, socul, urzica, valeriana, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie din 2 lingurițe frunze la 500 ml apă clocotită. Se lasă să stea 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fierbe 3 minute. Se beau 2 căni pe zi între mese.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Urzică* - frunze (30 g), *ventrilică* - planta (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *coada-calului* - planta (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. Se bea zilnic 0,25 l suc proaspăt de morcov cu pătrunjel (3 părți suc de morcov și 1 parte suc de pătrunjel).

REȚETE - UZ INTERN

Liliacul alb - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese câte 15 minute pe ochi. *Silurul* - infuzie dintr-o jumătate linguriță de plantă uscată la o ceașcă cu apă. Se lasă acoperit un minut și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe ochi câte 15 minute.

CEAI COMPLEX

Silur - planta (20 g), *valeriană* - planta (20 g), *soc* - flori (20 g), *mușețel* - flori (20 g) - se opăresc 5 lingurițe de amestec cu vin alb clocotit (250 ml). Se țin ochii închiși deasupra aburilor

GLOSITĂ - inflamație acută sau cronică, superficială sau profundă, a limbii.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: jaleșul, sulfina, trandafirul de dulceată.



REȚETE - UZ INTERN

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi. Se fac și gargare, de mai multe ori pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Jaleșul - infuzie din 5 g frunze la 100 ml apă clocotită. Se fac gargare de mai multe ori pe zi.

Trandafirul de dulceață - infuzie din două lingurițe de petale la 200 ml apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

GORUN (*Quercus petraea* L.) - - Fam. *Fagaceae*

Alte denumiri populare: brumat, crețar, gorin, goron, grădun, gurun, jip, stajar, stejar alb, stânjer, slodun, tufan.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 45 m. Scoarța cu ritidom cenușiu-închis, îngust-brăzdat. Coroana globuloasă, bogată, cu ramuri evident ascendente. Frunze mari, rombico-ovate, sinuat-lobate, la bază îngustate, cu pețiol relativ lung, îngrămădite spre vârful lujerului. Flori unisexuate-monoice, cele masculine sunt grupate în amenți, cele femele dispuse în vârful lujerilor sunt sesile. Înfloarește în aprilie - mai. Fructe, achene (ghinde) mari, așezate într-o cupă conic-emisferică.

Ecologie și răspândire: întâlnit pe dealurile mijlocii și înalte (400 - 800 m), insular în munți până la 1000 m. Vegetează bine pe soluri brun-roșcate, nisipoase, bruncenușii. Formează arborete pure (gorunete) sau arborete în amestec cu alte foioase.

Organul vegetal utilizat: scoarța.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: tanin, derivați flavonici, substanțe pectice ș. a.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, hemoragii interne, ciclu menstrual abundent, colici abdominale; **uz extern:** amigdalite, răni purulente, stomatite, dureri de dinți, faringită, hemoragii nazale, hemoroizi, transpirații la picioare.

GRÂU (*Triticum aestivum* L. ssp. *vulgare*) - Fam. *Gramineae*

Alte denumiri populare: arnăut, grâu de primăvară, grâu cârnău, grâu de toamnă, grâu rusesc, grâu alb, hulcă, leșiță, ulcă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erboasă de cultură, anuală, care prezintă în sol rădăcini adventive fasciculate, iar la exterior tulpina (paiul), cu 5-6 internodii, netedă, înaltă de până la 150 cm. Frunzele liniare, glabre. Spic cu spiculețe din 3-7 flori cu paleele inferioare aristate sau nearistate, neaderente la cariopsă. Înfloarește în mai - iunie. Fruct cariopsă.

Ecologie și răspândire: cultivat în toate regiunile țării și preferă o climă moderat de caldă și umedă; soluri cu textură mijlocie, respectiv lutoase și luto-argiloase.

Organul vegetal utilizat: semințele.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: proteine, amidon, zahăr, dextrină, grăsimi, vitaminele A, B, E, K, D, PP, fitosteroli, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: anemie, dureri de cap, astenie, demineralizare, rahitism, tuberculoză, bronșite, tromboflebite, boli cronice ale sângelui, polinevrite, tumori (cancer) ale stomacului, tumori în general, boli intestinale, arterite, boli ginecologice, boli de ochi, dureri de dinți, constipație; **uz extern:** boli de piele (eritem, urticarie).

GRÂUȘOR (*Ranunculus ficaria* L.)

- Fam. *Ranunculaceae*

Alte denumiri populare: bășicuța-porcului, brânza-vacii, calce mică, ceirot, ciubotele-cucului, fetică, grăușor mărunț, iarba-rândunelului, salată de câmp, salata-cucului, salata-mielului, salată mică, salată nemțească, salată sălbatică, scălci mici, scânteuță galbenă, untișor, untișorul-vacii, untul-vacilor.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol rădăcini subțiri, unele din ele tuberizate. Tulpina glabră, înaltă de 15-30 cm, cu frunze până aproape de floare. Frunze întregi, lucitoare, cărnoase, rotund sau triunghiular-cordate, pețiolate, adesea la subsuoară cu tuberule prin care se înmulțește vegetativ. Flori galbene, lucitoare. Înfloarește în martie - mai. Fructe nucule cu cioc (PL. III).

Ecologie și răspândire: întâlnit prin păduri, tufișuri, livezi, parcuri și grădini, de la câmpie până în regiunea montană. Preferă locuri umede și soluri luto-argiloase. *Organul vegetal utilizat:* părțile aeriene ale plantei (*Herba Ficariae*).

Perioada de recoltare: martie - mai.

Principii active: anemonină, protoanemonină, acid ficaric, ficarină.

Boli în care este utilizată - uz extern: hemoroizi, boli de piele.

GRIPĂ - afecțiune acută produsă de virusul gripal, care se manifestă prin guturai, febră, cefalee, indispoziție, oboseală, dureri articulare etc.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* anasonul, brusturele, busuiocul, cerențelul, cimbrisorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, coacăzul negru, coada-șoricelului, coriandrul, fumărica, feniculul, frasinul, ghințura, hameiul, ienupărul, isopul, izma, jaleșul, levănțica, lumânărica,

lichenul de piatră, macul, molidul, mușetelul, muștarul negru, pirul, pădăia, salcia, scaiul vânat, socul, șovârvul, trandafirul de dulceață, țințaura, ungurașul, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 3-4 linguri pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe cu rădăcină mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Ciuboțica-cucului - infuzie din flori sau decoct din rădăcini, dintr-o linguriță la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile în trei-patru reprize.

Frasinul - decoct dintr-o lingură cu scoarță uscată și măcinată la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o linguriță de mai multe ori pe zi.

Ienupărul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită. Se bea 2 căni pe zi.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Izma - infuzie din 2 lingurițe cu frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

Levănțica - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Macul de câmp - infuzie dintr-o linguriță de petale uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat întreaga cantitate într-o zi.

Molidul - sirop dintr-un kg de muguri la 2 l apă. Se dă în clocot 15-20 minute și apoi se lasă la răcit. Se adaugă la un litru de soluție 900 g zahăr.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere din rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Salcia - decoct din 2 linguri de coajă la o cană cu apă (200 ml). Se bea 3-4 linguri pe zi.

Scaiul vânăt - decoct din 2 linguri de plantă mărunțită la o cană cu apă (250 ml).

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie dintr-o linguriță de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Trandafirul de dulceață - infuzie din 2 lingurițe cu petale proaspete, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Usturoiul - decoct din 2-3 bulbili zdrobiți, fierți în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Scoarțăsoară* - scoarță (10 g), *soc* - flori (30 g), *șovârv* - planta (30 g), *cimbrișor* - planta (10 g), *cerențel* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere.

2. *Soc* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *țintaură* - planta (20 g), *păpădie* - planta (10 g), *salcie* - coajă (20 g), *hamei* - conuri (20 g) - decoct prin fierbere 5 minute dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere.

3. *Mușețel* - flori (20 g), *soc* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *șovârv* - planta (30 g), *cimbrișor* - planta (10 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

4. *Scoarțăsoară* - scoarță (10 g), *cuișoare* - flori (5 g), *piper negru* - fructe (5 g), *coriandru* - fructe (20 g), *fenicul* - fructe (20 g), *șovârv* - planta (15 g), *mușețel* - flori (15 g), *tei* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3 căni pe zi îndulcite cu miere (sau zahăr); la fiecare cană se adaugă sucul de la o jumătate de lămâie.



5. *Tei* - flori (50 g), *jaleș* - frunze (30 g), *eucalipt* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

6. *Soc* - flori (20 g), *lumânărică* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

7. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *anason* - semințe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

8. *Soc* - flori (20 g), *cimbru* - planta (40 g), *molid* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

9. *Izmă* - frunze (20 g), *tei* - scoarță (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Muștarul negru - băi fierbinți la picioare cu făină de muștar.

Mentă - frunze, *jaleș* - frunze, *levănțică* - flori, *trandafir de dulceaiță* - petale - frecții cu oțet din aceste plante.

Busuioc - planta, *mușețel* - flori, *urzică* - frunze, *gălbenele* - flori - inhalații cu abur de infuzie obținută din aceste plante.

GUTĂ - boală datorată tulburării metabolismului proteinelor caracterizată prin creșterea acidului uric în sânge și depunerea sărurilor (urați) în țesutul cartilaginuos, în special la nivelul articulațiilor mâinii și piciorului. Durerile apar, în special, noaptea la glezne, genunchi, coloana cervicală.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* afinul, brusturele, bozul, cătina albă, cireșul, coacăzul negru, coada-calului, coada-racului, fasolea, fragul, frasinul, ghințura, hameiul, hreanul, iarba-mare, ienupărul, lăsniciorul, levănțica, măceșul, merișorul, mesteacănul, nukul, obligeana,

osul-iepurelui, păpădia, pelinul, pirul, porumbarul, porumbul, rosmarinul, salcia căprească, socul, sunătoarea, teiul, tros-cotul, turița mare, urzica, ungurașul.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite sau pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 15 g de rădăcină mărunțită la 1000 ml apă, timp de 5 minute. Se bea o cană pe zi. Tinctură medicinală obținută din frunzele plantei. Se iau câte 15 picături de 3 ori pe zi.

Bozul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o cană pe zi.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Cireșul - decoct din 30 g cozi de cireșe la un litru de apă. Se fierb 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe fructe uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Coada-racului - infuzie dintr-o lingură cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, după mese.

Fasolea - decoct dintr-o lingură teci uscate și mărunțite la o cană cu apă rece; se fierbe 20-25 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcitate. Extracție dublă

din 4 linguri de teci uscate și mărunțite la un litru de apă rece. Se lasă o noapte pentru macerare. Se fierbe până ce volumul de lichid s-a redus la jumătate. Se bea într-o zi.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe frunze mărunțite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

Frasinul - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni.

Ghințura - decoct dintr-o jumătate linguriță cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană înaintea meselor.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

Hreanul - infuzie din 15-30 g rădăcină tăiată mărunt la un litru de apă fierbinte. Se lasă la macerat 12 ore. Se bea câte o cană între mese.

Iarba mare - decoct din 3 linguri de rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Se iau 3-4 linguri pe zi, timp de 2 săptămâni.

Ienupărul - infuzie din 3-4 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

Lăsniciorul - decoct din 1-2 lingurițe vârfuri de plantă, bine mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o ceașcă dimineața și seara.

Merișorul - macerat din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă rece. După 15 minute se strecoară. Peste frunzele rămase se toarnă 100 ml apă clocotită, apoi se fierbe timp de 15 minute. După 10 minute se amestecă ambele lichide și se bea fracționat pe parcursul unei zile.

Mesteacănul - infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml); după ce ajunge la temperatura de 40° C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se lasă apoi în repaus timp de 6 ore. Se bea în 2 reprize, la 4 ore interval. Se face o cură de o lună și se poate relua după o lună de pauză.

Nucul - infuzie din frunze de nuc, 100 g la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Obligeana - infuzie din 15 g de rizom uscat și mărunțit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o lingură de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se bea 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă întreagă (rizom, rădăcină, frunze) uscată și mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță cu plantă uscată mărunțită la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de ceașcă după mese.

Pirul - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea 3-4 căni pe zi timp de 2 săptămâni.

Porumbarul - decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o linguriță de mătase la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Rozmarinul - decoct dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o ceașcă de apă. Se fierbe în clocot 1-2 minute și se lasă acoperit 10 minute. Se bea 1-2 cești pe zi.



Salcia căprească - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Tunița mare - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de a mânca.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. Soc - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *mesteacăn* - frunze (30 g), *urzică* - frunze (30 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi. Se face o cură de o lună.

2. *Mesteacăn* - frunze (30 g), *osul-iepurelui* - rădăcină (30 g), *măceș* - fructe (30 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se beau la prânz 1-2 căni timp de 2 săptămâni.

3. *Levănțică* - flori (15 g), soc - flori (25 g), *sunătoare* - planta (15 g), *ienupăr* - fructe (10 g), *brusture* - rădăcină (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau la prânz 1-2 căni de infuzie caldă timp de 2 săptămâni.

4. *Măceș* - fructe (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *nuc* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau la prânz 1-2 căni de infuzie caldă.

5. *Unguraș* - planta (30 g), *mesteacăn* - frunze (30 g), *cireș* - frunze (30 g), *pelin* - frunze (30 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

6. *Mesteacăn* - frunze (30 g), *urzică* - frunze (30 g), *rozmarin* - frunze (30 g), *drobiță* -

frunze (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

GUTUI (*Cydonia oblonga* Miller) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: alămâioară, gădunie, gâtâi, gutani, măr butâi, pom cotei.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore fructifer care prezintă în sol un sistem radicular superficial. Tulpina înaltă până la 8 m, scoarță cenușie-brună, ramuri orizontale. Frunze ovate sau eliptice, întregi pe margini, în stadiul de tinerețe pubescente pe ambele fețe. Flori albe-roz, solitare, mari. Înflorește în mai-iunie. Fructul poamă galbenă, de dimensiuni mari, parfumat.

Ecologie și răspândire: cultivat în zone cu veri călduroase și ierni blânde, în locuri adăpostite; preferă soluri fertile, reavene. **Organul vegetal utilizat:** frunzele (*Folium Cydoniae*).

Perioada de recoltare: iulie.

Principii active: zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, grăsimi, vitamina C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, hemoroizi, hemoragii uterine, dispepsii, atonie, insuficiență hepatică, vome, tuse, bronșită; **uz extern:** laringite, faringite, amigdalite, stomatite, hemoroizi inflamați, eczeme, arsuri.

GUTURAI - inflamație acută a mucoasei nazale care apare în urma unei răceli. Se manifestă prin scurgeri apoase nazale; este însoțit uneori și de o stare subfebrilă.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: busuiocul, cimbrisorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, ienupărul, izma, măceșul, socul, teiul, țintaurea.

REȚETE - UZ INTERN

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă pulbere la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi înainte de mesele principale.

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi înainte de mese.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Ienupărul - infuzie din două lingurițe de frunze peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Măceșul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Salcia - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe cu flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă fierbinte. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Crețișoară** - frunze (40 g), **soc** - flori (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **ienupăr** - fructe (20 g), **izma** - frunze (20 g), **tei** - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. **Cimbrisor** - planta (20 g), **cimbru** - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. **Crețișoară** - frunze (30 g), **măghiran** - frunze (30 g), **izma** - frunze (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.



HALENĂ - respirație rău mirositoare, care se datorează unei defectuoase igiene a gurii sau unor afecțiuni gastrointestinale, ale căilor respiratorii etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, chimenul, cimbrisorul, cimbrul, coada-șoricelului, dafinul, eucaliptul, feniculul, ienupărul, izma, jaleșul, mușețelul, nucul, obligeana, rozmarinul, schinduful, sclipeții.

REȚETE - UZ INTERN

CEAIURI COMPLEXE

1. *Anason* - fructe (30 g), *jaleș* - frunze (20 g), *cimbru* - planta (20 g) - amestecul se fierbe 10 minute în jumătate litru de vin. Se bea înghițitură cu înghițitură.

2. *Anason* - fructe (30 g), *izma* - frunze (30 g), *eucalipt* - frunze (20 g), *chimen* - semințe (20 g), *fenicul* - semințe (20 g), *dafin* - frunze (20 g) - amestecul se macerează timp de 10 zile într-un litru de vin roșu și 200 ml alcool. Se vor bea 3 păhărele pe zi din acest vin.

REȚETE - UZ EXTERN

Cimbrisorul - decoct din 1-2 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și se lasă acoperit 15 minute. Cu acest ceai se va clăti gura după fiecare masă.

Nucul - decoct din 3 linguri cu frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una seara la culcare.

Rozmarinul - decoct dintr-o lingură cu frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se va clăti gura după fiecare masă.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Izma* - frunze (20 g), *pătrunjel* - frunze (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la

250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se va clăti gura cu acest ceai după fiecare masă.

2. *Schinduf* - semințe (30 g), *coada-șoricelului* - flori (30 g), *obligeană* - rizom (20 g), *mușețel* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară sau se clătește gura după fiecare masă.

3. *Jaleș* - frunze (30 g), *sclipeți* - rădăcină (30 g), *mușețel* - flori (20 g), *anason* - rădăcină (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se clătește gura după fiecare masă.

HAMEI (*Humulus lupulus* L.) - Fam. Cannabinaceae

Alte denumiri populare: amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatic, himei, măiugă, mălugă, mei, mulugă, peste pădure, tofolean, vână de hamei, viță de hamei.



Cum recunoaștem planta ?

Liană care prezintă în sol un rizom din care pornesc numeroase rădăcini rami-





ficat. Tulpina, formată din butuc, din care, în fiecare an, apar lăstari numiți coarde sau curpeni volubili, lungi de 3-5 m, în formă de cârlige, care servesc la prinderea de suport. Frunze opuse, aspre, lung-trilobate în partea mijlocie și simple spre vârf, fața superioară păroasă, cea inferioară glabră. Flori unisexuate, cele masculine dispuse în ciorchine pe o plantă, cele femele în conuri (strobili) ca niște «canafuri verzi» pe altă plantă. Înfloarește în iulie - august. Fruct achenă ovală, galbenă-cenușie.

Ecologie și răspândire: planta crește spontan, agățat de arbori, la marginea pădurilor, zăvoaie, de la câmpie până la altitudinea de 1000m. Se cultivă pentru fabricarea berii. Preferă regiunile bogate în precipitații, soluri cu textură mijlocie, profunde, permeabile, bogate în calciu, cu pH-ul alcalin.

Organul vegetal utilizat: conurile femele (*Strobili Lupuli*).

Perioada de recoltare: august - septembrie.

Principii active: hidrocarburi monoterpenice ca mircen, pinen, limonen, hidrocarburi (humulen), alcooli monoterpenici ca linalol, geraniol, borneol, rășini, glicozide, lipide.

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, tuberculoză, ușurarea activității digestive, afecțiuni renale, insomnii, gută, calmarea excitațiilor sexuale; **uz extern:** vaginită, tricomoniază.

HELMINTIAZĂ - boală produsă de infecția organismului cu viermi intestinali (tenie, botriocefal, limbric, oxiur etc.). În funcție de natura parazitului prezintă simptome mai mult sau mai puțin grave, cele mai frecvente fiind anemia și eozinofilia.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, anasonul, cimbrisorul, cimbrul, coada-șoricelului, coriandrul, crușinul,

feniculul, feriga, fumărița, ghințura, iarba mare, ipcăriștea, izma, măceșul, mușetelul, pelinul, săpunărița, schinelul, sunătoarea, țintaura, usturoiul, valeriana, vetricea.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate, peste care se toarnă 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 minute

și apoi se strecoară. Se bea caldă, fracționată în trei reprize, în decursul unei zile. **Anasonul** - infuzie din 2 lingurițe de fructe la 100 ml apă clocotită. Se bea dimineața pe stomacul gol.

Cimbrisorul - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 cani pe zi.

Cimbrul - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 cani pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la 100 ml de apă clocotită. Se bea neîndulcită, dimineața pe stomacul gol.

Coriandrul - infuzie din 4 lingurițe de fructe la o cană cu apă clocotită (100 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol și nu se mănâncă până la ora 12.

Crușinul - pulbere câte un vârf de cuțit de scoarță de 2-3 ori pe zi. Decoct dintr-o lingură de coajă la o cană cu apă (250 ml). Se bea seara.

Feriga - o linguriță cu pulbere de rizom care se amestecă bine cu miere de albine. Se iau 3-5 lingurițe pe zi.

Fumărița - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile.

Ghințura - infuzie dintr-o jumătate de linguriță pulbere rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea o jumătate de cană de două ori pe zi.



Iarba mare - decoct din 4 linguri cu pulbere de rădăcină la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea cald 3-4 cani pe zi.

Măceșul - două părți făină de fructe și o parte miere de albine. Se iau 2-3 lingurițe pe zi.

Pelinul - pulbere din 2-3 g plantă la o linguriță de miere de albine. Se ia dimineața pe stomacul gol.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înainte de mese.

Sunătoarea - infuzie din 2 linguri de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 cani pe zi.

Usturoiul - se consumă zilnic 2-3 căței zdrobiți sau decoct din 2-3 bulbi zdrobiți, fierți în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.

Vetricea - infuzie dintr-o lingură de flori, frunze și ramuri, foarte bine mărunțite, la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile cu înghițituri rare.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Crușin** - coajă (50 g), **pelin** - planta (40 g), **fenicul** - fructe (10 g) - decoct din 2 lingurițe de amestec la o cană și jumătate de apă. Cantitatea se bea în întreaga dimineața pe stomacul gol.

2. **Crușin** - coajă (30 g), **pelin** - planta (30 g), **izma** - frunze (30 g), **mușețel** - flori (10 g) - decoct din 2 lingurițe de amestec la o cană și jumătate de apă. Se bea dimineața pe stomacul gol.

3. **Pelin** - planta (10 g), **ghințură** - rizom (10 g), **mușețel** - flori (20 g), **șintaură** - planta (10 g), **valeriană** - rădăcină (30 g) -

decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte o jumătate de cană de decoct cald.

REȚETE - UZ EXTERN

Ipcărișea - decoct din 20-40 g de rădăcină mărunțită la un litru de apă. Se fac băi locale perianale (pentru oxiuri).

Pelinul - infuzie din 20-30 g plantă mărunțită la un litru de apă. Se fac băi locale perianale sau clisme.

Săpunărița - decoct din 20-40 g de rădăcină mărunțită la un litru de apă. Se fac băi locale perianale (pentru oxiuri).

*

* *

Pentru eliminarea oxiurilor la copii se administrează 20-30 semințe de *dovleac* decojite.

Pentru eliminarea limbricilor la copii se folosesc: *morcovul*, *sfecla roșie*, sucul crud de *varză acră*, sucul de *hrean* și de *ceapă*.

HEMANGIOM - boală de piele care se manifestă sub forma unei pete roșii ce poate să apară pe față, pe gât sau piept.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cedrul, chiparosul, gălbenelele, urechelița.

REȚETE - UZ EXTERN

Cedrul - frunzele culese sunt spălate, apoi tăiate mărunț și puse într-o sticlă cu gâtul larg. Peste ele se toarnă rachiu de secară de 30-40%. Se lasă la soare 10 zile sau în apropierea unei surse de căldură. Cu această tinctură se tamponează hemangiomul, de mai multe ori pe zi.

Chiparosul - se folosește aceeași rețetă ca la cedru.

Gălbenelele - tulpinile sunt culese, spălate și introduse într-un storcător de



fructe. Sucul obținut se aplică prin tamponare pe suprafața hemangiomului de mai multe ori pe zi.

Urechelnița - frunzele sunt spălate, apoi sunt strivite într-un storcător de fructe. Sucul rezultat se aplică prin tamponare de mai multe ori pe zi pe suprafața hemangiomului.

Bitterul suedez (rețeta se găsește la litera B) - este folosit cu bune rezultate în tratarea acestei boli de piele, prin tamponare.

HEMATOM - pată roșie-vântată pe epidermă, de obicei de origine traumatică datorată ruperii unui vas sangvin prin lovitură, apăsare etc.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* arnica, cartoful, cimbrisorul, crețișoara, gălbenelele, jaleșul, mușețelul, tătăneasa, ungurașul, varza.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - tinctură din 20 g flori la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile și apoi se strecoară. Se iau 10 ml tinctură și se diluează în 100 ml apă de plumb. Se aplică comprese pe locul afectat.

Cartoful - se rad cartofii prin răzătoare și se amestecă cu puțin lapte, apoi se pune un bandaj și se aplică pe locul afectat.

Gălbenelele - alifie obținută din unsoare în care se adaugă flori mărunțite. Se fac masaje locale.

Tătăneasa - tinctură din 20 g rădăcini mărunțite la 100 ml alcool de 70 grade. Se lasă la macerat 10-15 zile, timp în care sticla se scutură zilnic. Se strecoară și se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Se fac badijonați locale.

CEAI COMPLEX

Unguraș - planta (20 g), *arnică* - flori (20 g), *crețișoară* - plantă (20 g), *mușețel* - flori

(20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *cimbrisor* - planta (20 g) - amestecul se fierbe 15 minute și într-o pernă medicinală se aplică în zona afectată.

HEMOFILIE - maladie genetică caracterizată prin absența unor factori necesari coagulării sângelui. Ea se manifestă cu frecvență mare la bărbați.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* coada-calului, coada-șoricelului, crețișoara, traista-ciobanului, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

CEAI COMPLEX

Coada-calului - planta (20 g), *coada-șoricelului* - florile (20 g), *crețișoara* - planta (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *ventrilica* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 4 cești pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Din amestecul de mai sus se iau 100 g și se lasă o noapte într-un litru de apă; a doua zi se încălzește și apoi se toarnă în apa de baie. Se fac băi la șezut timp de 20 minute.

HEMORAGIE - ieșirea sângelui din vase și trecerea în țesuturi (hemoragii interne) sau în afara organismului (hemoragii externe). Pentru hemoragiile interne se va apela întotdeauna și de urgență la medic. Pentru hemoragiile externe ușoare, se utilizează plante cu efecte hemostatice, care conțin taninuri și vitamina K.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* alunul, brusturele, cerențelul, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, coada-racului, crețușca, dracila, iarba roșie, linarița, năpraznicul, pătlagina, porumbul, răchi-



tanul, sânzienele galbene, salcia, stejarul, sunătoarea, tătăneasa, traista-ciobanului, troscotul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea neîndulcit dimineața, pe stomacul gol.

Coada-racului - infuzie sau decoct dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Crețușca - infuzie dintr-o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Dracila - decoct dintr-o linguriță pulbere scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute și se lasă să se răcească 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Linarița - decoct dintr-o lingură de lăstari înfloriți proaspeți sau uscați la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat într-o zi.

Năpraznicul - decoct dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri mătase de porumb la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

Sânzienele galbene - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml).

Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Traista-ciobanului - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de plantă sau plantă uscată și mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAI COMPLEX

Urzică - frunze (30 g), *coada-racului* - planta (20 g), *răchitan* - planta (40 g), *porumb* - mătase (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi, dintre care una dimineața, pe stomacul gol.

REȚETE - UZ EXTERN

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să se răcească și se aplică cataplasme în zona afectată. Decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se aplică cataplasme în zona afectată.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să se răcească și apoi se aplică cataplasme în zona afectată.

Iarba roșie - decoct din 3-4 lingurițe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se



aplică sub formă de cataplasme în zona afectată.

Răchitanul - decoct din 4 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.

Salcia - decoct din 2-3 linguri de coajă mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac tamponări locale sau se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.

Stejarul - decoct din 2-3 linguri de coajă la o cană cu apă (250 ml). Se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.

Tătăneasa - decoct din 60-80 g rădăcini mărunțite la un litru de apă. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

HEMOROIZI - tumefieri dureroase, uneori sangvinolente, ale venelor din regiunea recto-anală datorate unui proces inflamator. Se pot deosebi hemoroizi externi, în afara orificiului anal și hemoroizi interni, în interiorul colonului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, arnica, anasonul, castanul porcesc, cerențelul, coada-calului, coada-șoricelului, crușinul, frasinul, gălbenelele, iarba roșie, lumânărica, mărarul, murul, mușetelul, nalba mare, nukul, păpădia, pătlagina, pelinul, plopul negru, salcia, stejarul, sunătoare, șovărvul, tătăneasa, troscotul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în 3 reprize după mesele principale.

Arnica - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită

10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea cu înghițituri rare.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea pe stomacul gol, îndulcit cu zaharină sau neîndulcit.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml de apă clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile. În caz de constipație, se adaugă coajă de *crușin* și fructe de *fenicul*.

Frasinul - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate mărunțite la o ceașcă de apă clocotită. Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea călduță înainte de culcare.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

Mărarul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Tătăneasa - infuzie din 2 lingurițe de pulbere de rădăcină la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Crușin* - coajă (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g) - decoct din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se

bea
stom

2. C

- flo

- pl

cruș

- inf

cu a

pe

3. C

- flo

din

api

zi,

4. I

(20

inf

ca

2-

5.

ră

m

int

ca

2-

Ri

C

pl

(2

C

2

(2

or

la

la

us

o

a

st

L

(5

1

co

he

M

2

2

2

2

2



beau 2 căni pe zi, una dimineața pe stomacul gol, alta seara la culcare.

2. Coadă-șoricelului - flori (20 g), mușețel - flori (10 g), nuc - frunze (10 g), sunătoare - planta (10 g), păpădie - planta (10 g), crușin - coajă (20 g), urzică - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. Coadă-șoricelului - flori (50 g), pansele - flori (40 g), amică - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

4. Urzică - frunze (60 g), lumânărică - flori (20 g), castan porcesc - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

5. Crușin - coajă (40 g), nalbă mare - rădăcină (20 g), anason - fructe (20 g), mușețel - flori (20 g), nuc - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Coadă-calului - decoct din 1-2 lingurițe de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac băi la șezut.

Coadă-șoricelului - infuzie preparată din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona orificiului anal. Băi locale cu 30-60 g flori la un litru de apă.

Iarba roșie - infuzie din 2-4 linguri de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi în zona șezutului.

Lumânărica - decoct din frunze tinere (50 g) într-un litru de lapte. Se fierbe 10-15 minute și se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se aplică cataplasme în zona hemoroidală.

Mărarul - infuzie din 4-5 linguri de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se fac băi la șezut.

Murul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona hemoroidală.

Mușețelul - infuzie din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică cataplasme în zona hemoroidală.

Nalba mare - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac clisme zilnice.

Pătlagina - infuzie din 30 g frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 25-30 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale în zona hemoroidală.

Plopul negru - infuzie din 15-20 g de muguri la un litru de apă clocotită. Se fac băi locale în zona hemoroidală.

Salcia - decoct din 40 g coajă la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute. Se fac băi locale.

Stejarul - decoct din 20-30 g coajă la un litru de apă. Se fierbe 20 minute. Se fac băi locale.

Sunătoarea - infuzie din 2 linguri de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

Șovârvul - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi locale.

Tătăneasa - decoct din 4-5 linguri de rădăcini mărunțite la 250 g de apă care se fierbe 20 minute. Se fac băi la șezut.

CEAIURI COMPLEXE

1. Stejar - coajă (10 g), jaleș - frunze (5 g), mușețel - flori (5 g) - întreaga cantitate se amestecă, se pune la un litru de apă și se fac 1-2 băi la șezut pe zi.

2. Stejar - coajă (20 g), tătăneasă - rădăcină (20 g), mușețel - flori (20 g), amică - flori (20 g), pelin - planta (10 g), șovârv - planta (10 g) - din acest amestec se iau 2

linguri care se umectează cu 4 linguri de alcool și se lasă într-un vas acoperit timp de 10 ore. Se infuzează apoi cu 100 ml apă. Se filtrează. Se fac tamponări și badijonări în zona hemoroidală.

HEPATITĂ ACUTĂ ȘI CRONICĂ - afecțiune inflamatorie a ficatului de origine toxică sau infecțioasă, care poate fi provocată de diferite toxine hepatice. Hepatita cea mai frecventă este de origine virală, datorită virusului A sau B.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: alunul, anghinarea, armurarul, cătina albă, cicoarea, cimbrișorul, cimbrul, coada-șoricelului, crușinul, dracila, gălbenelele, isopul, izma, jaleșul, lichenul de piatră, levănțica, măceșul, mestecănul, păpădia, porumbul, roinița, rostopasca, schinelul, sulfina, sunătoarea, trifoiștea de baltă, vinarița, volbura.

REȚETE - UZ INTERN

Alunul - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate și mărunțite la 500 ml apă clocotită. După răcire se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. O parte se bea dimineața pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat o jumătate de oră pe partea dreaptă. Restul de ceai se bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor principale.

Armurariul - infuzie din 1-2 lingurițe de fructe măcinate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, prima înainte de micul dejun, stând culcat pe partea dreaptă timp de 20 minute. A doua cană se bea în două rânduri: o jumătate

de cană după masa de prânz și cealaltă jumătate după masa de seară. Curele durează 2 săptămâni, cu pauză de 2 săptămâni.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în decursul unei zile.

Cicoarea - decoct din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe cinci minute și se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale.

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei după mesele principale.

Crușinul - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de scoarță la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața pe stomacul gol și una seara la culcare.

Dracila - pulbere de scoarță; se ia cu 30 minute înainte de masă, câte un vârf de cuțit.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Lichenul de piatră - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se răcește și se strecoară. Se bea o cană, înghițitură cu înghițitură.

Levănțica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 cani pe zi.

Măceșul - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă. Se fierb 10 minute și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă, uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Porumbul - sirop preparat din 25 g mătase de porumb la care se adaugă 900 ml sirop de zahăr. Se iau 2-4 linguri de sirop pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la trei ore.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 cani pe zi.

Sunătoarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

Trifoiștea de ballă - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 cani pe zi.

Vinarița - infuzie din 2 lingurițe de pulbere cu plantă, peste care se toarnă o cană cu apă rece (200 ml). Se lasă mai multe ore, apoi se dă în clocot. Se strecoară. Se bea seara câte o ceașcă.

Volbura - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Sunătoare** - planta (25 g), **rostopască** - planta (10 g), **coada-șoricelului** - flori (15 g), **izma** - planta (15 g), **cimbrisor** - planta (10 g), **sulfina** - planta (25 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 cani pe zi, după mesele principale.

2. **Dracilă** - flori (20 g), **mesteacăn** - amenți (20 g), **crușin** - scoarță (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

HERPES - boală a pielii și a mucoaselor produsă de un virus. Se manifestă printr-o aglomerație de bășicuțe cu lichid clar care, se rup cu ușurință, lăsând eroziuni sub formă de arcuiri. Bolnavul are dureri, senzație de arsură sau de mâncărime.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: brusturele, crețișoara, fumarița, gălbenelele, jaleșul, lăsniciorul, mărarul, mușetelul, năpraznicul, pătlagina, rozmarinul, săpunărița, stejarul, sulfina, valeriana, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Gălbenelele - tinctură obținută din 200 g flori la 1 litru de alcool 70°. Se lasă 10-15



zile la macerat. Se iau 20 picături, de 3 ori pe zi.

Năpraznicul - decoct dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se lasă 5 minute să stea în apă rece, apoi se fierbe 5 minute la foc domol. Se strecoară și se bea 2 căni pe zi.

Săpunărița - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă la macerat 6 - 8 ore, apoi se dă în clocot 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să stea 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Mărarul - infuzie dintr-o lingură de semințe măcinate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Cu soluția obținută se spală ușor cu un tampon de vată zona afectată.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese în zona afectată.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri cu pulbere de frunze sau frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese în zona afectată.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *lăsnicior* - lăstari tineri (20 g), *fumăriță* - planta (20 g), *crețișoară* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

2. *Stejar* - scoarță (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *sulfină* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec

la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

3. *Urzică* - frunze (20 g), *rozmarin* - frunze (20 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *fumăriță* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

HIDROPIZIE - afecțiune caracterizată prin acumularea lichidelor seroase în unele cavități preformate.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* fasolea, ienupărul, isopul, mesteacănul, năpraznicul, nucul, osul-iepurelui, pelinul, porumbul, sânzienele galbene, socul, tarhonul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Fasolea - decoct din 3 linguri de teci uscate și mărunțite la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute, se acoperă și se lasă la răcit. Se strecoară. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile, neîndulcit în 3 reprize.

Ienupărul - infuzie concentrată din 3-4 linguri de boabe la o cană cu apă. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Isopul - infuzie din 2 linguri la o cană cu apă. Se ia câte o lingură la 3 ore. Tinctură din 20 g plantă macerată timp de 7 zile în 100 ml alcool de 70°, din care se iau câte 15-20 picături de 3 ori pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită să se răcească până la 40 grade C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. După 6 ore cantitatea de infuzie se bea în 2 reprize la un interval de 4 ore.

Năpraznicul - suc obținut prin zdrobirea și stoarcerea plantei. Se diluează cu apă sau lapte și se bea zilic.

Nucul - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau câte 3 linguri pe zi.





Osul-iepurelui - decoct dintr-o lingură cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Pelinul - infuzie din 2 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o lingură de mătase de porumb la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Sânzienele galbene - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi, călduțe.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3-4 căni pe zi.

Tarhonul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

HIPERCOLESTEROLEMIE - creșterea cantității de colesterol în sânge, peste limitele normale. Cantitatea de colesterol din sânge variază la omul sănătos între 1,2-1,8 g la litru. Colesterolul crește în caz de regim alimentar bogat în grăsimi; depășirea colesterolului normal duce la depozitarea unor grăsimi pe peretele interior al arterelor, care provoacă creșterea presiunii arteriale, accidente cerebrale sau coronariene.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, mesteacănul, pătlagina.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată, mărunțită, peste care se

toarnă o cană (300 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

Mesteacănul - infuzie concentrată din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). În cursul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cursul unei zile la intervale de 3-4 ore.

Pătlagina - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de frunze sau frunze uscate bine mărunțite, peste care se toarnă o cantitate (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

HIPER GALACTIE - secreția abundentă de lapte la femei.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: hameiul, jaleșul, nukul, salcia, stejarul.

REȚETE - UZ INTERN

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi înainte de masă.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Nukul - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Stejarul - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de scoarță la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.



HIPERMENOREE - menstr abundente.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* coada-racului, coada-șoricelului, traista-ciobanului, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-racului - decoct dintr-o linguriță și jumătate cu pulbere de plantă la 500 ml apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă în trei reprize, după mesele principale.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

Traista-ciobanului - decoct din 4-5 g plantă uscată mărunțită la o cană (200 ml) apă. Se fierbe 5 minute și se lasă în repaus 10-15 minute. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă (200 ml) fierbinte. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

HIPERMETROPIE - viciu de refracție a luminii caracterizat prin aceea că razele luminoase venite la ochi se reunesc într-un focar situat înapoia retinei. Bolnavul nu vede bine de aproape.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* afinul, coacăzul negru, gălbenelele, morcovul.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - fructele se vor consuma proaspete sau sub formă de suc. Decoct dintr-o lingură de fructe zdrobite care se fierb în 250 g de apă. Se bea în timpul unei zile, înghițitură cu înghițitură.

Coacăzul negru - fructele se vor consuma proaspete sau sucul obținut din ele.

Morcovul - se consumă rădăcină proaspătă sau sucul obținut din stoarcerea ei.

REȚETE - UZ EXTERN

Gălbenelele - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese pe ochi.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

- boală caracterizată prin creșterea tensiunii arteriale peste limitele normale.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* anghinarea, arnica, brusturele, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, dracila, gălbenelele, hreanul, isopul, izma, levănțica, mesteacănul, păducelul, pătlagina, pirul, porumbarul, salcâmul japonez, saschiul, sfecla roșie, sulfina, talpa-gâștei, traista-ciobanului, troscotul, turița mare, usturoiul, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană (300 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în 3 reprize înaintea meselor principale.

Arnica - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de flori, peste care se toarnă o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Brusturele - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită și apoi se strecoară. Se îndulcește. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă în timpul unei zile.

Dracila - tinctură obținută din 10 g rădăcini tinere proaspete la 200 ml alcool 70°. Se iau 2-3 picături pe zi.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20



minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Hreanul - câte o linguriță de suc obținut din rădăcină rasă, de trei ori pe zi. Se folosește și în amestec cu suc de usturoi și sfeclă de zahăr.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 1-2 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă la răcire un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se filtrează după 6 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de frunze, fructe sau flori proaspete sau uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată (frunze, flori, fructe), timp de 10 zile, în 100 ml alcool de 60°. Se iau câte 10-15 picături de 3 ori pe zi.

Pătlagina - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de frunze sau frunze uscate și bine mărunțite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță petale de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Saschiul - decoct din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se îndulcește cu miere. Se beau 2 căni pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau 3-5 linguri pe zi.

Tinctură preparată din 20 g plantă macerată, timp de 7-8 zile, în 100 ml alcool 70°, se iau câte 20-40 picături de 2-3 ori pe zi.

Traista-ciobanului - infuzie din 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se iau 4-5 linguri pe zi.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Usturoiul - decoct din 2-3 bulbili zdrobiți, fierți în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.

Valeriana - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din rădăcină, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zi.

Vâscul - macerat la rece din 2 lingurițe de frunze care se lasă peste noapte (aproape 8 ore) în 500 ml de apă. Se filtrează, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Vâsc* - frunze (30 g), *coada șoricelului* - flori (10 g), *izma* - frunze (10 g), *păducel* - flori și frunze (10 g), *păducel* - fructe (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, în cure de 2-3 luni.

2. *Păducel* - flori, frunze (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *vâsc* - frunze (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă și 10 picături de tinctură de *usturoi*. Se beau 2-3 căni pe zi.

3. *Vâsc* - frunze (20 g), *coada-racului* - planta (20 g), *coada-calului* - planta (20 g),



arnică - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

4. *Levănțică* - flori (30 g), *turița mare* - planta (30 g), *jaleș* - frunze (30 g), *usturoi* - un bulbil - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

HIPERTIROIDISM - hipersecreție a glandei tiroide care dă următoarele simptome: gușă, palpitații, exoftalmie, scădere în greutate, transpirație, nervozitate, insomnie.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: angelica, anasoniul, cicoarea, fumarita, gălbenelele, hameiul, ienupărul, jaleșul, lemnul dulce, lichenul de piatră, păpădia, pelinul, roinița, rozmarinul, săpunărița, stejarul, țintaura.

REȚETE - UZ INTERN

Angelica - macerat din 50-70 g rizom și rădăcină mărunțite într-un litru de vin curat. Se lasă 2 săptămâni la temperatura camerei. Se iau 2 pahărele înainte de mâncare.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Angelică* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *pelin* - planta (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *jaleș* - frunze (10 g), *țintaură* - planta (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

2. *Păpădia* - frunze sau rădăcină (20 g), *săpunăriță* - rădăcina (20 g), *lemn dulce* - rădăcina (20 g), *anason* - fructe (20 g), *fumarită* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața.

3. *Gălbenele* - flori (10 g), *rozmarin* - frunze (10 g), *roiniță* - frunze (10 g), *lichenul de piatră* - planta (10 g), *hamei* - conuri (10 g), *stejar* - scoarța (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața.

REȚETE - UZ EXTERN

Stejarul - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se aplică comprese în zona gâtului.

HIPOACUZIE - scăderea acuității auditive. Poate fi cauzată de o leziune a aparatului de transmisie a sunetului (urechea externă și medie), a aparatului de percepție (urechea internă), a ambelor aparate, sau de o leziune a centrului auditiv din lobul temporal al scoarței cerebrale.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: jaleșul.

REȚETE - UZ EXTERN

Jaleșul - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite la 100 ml de apă clocotită. Se iau 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

HIPOGALACTIE - secreție scăzută de lapte la femei, după naștere.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: amăreala, anasonul, busuiocul, chimenul, coriandrul, feniculul, socul.

REȚETE - UZ INTERN

Amăreala - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în 5-6 reprize pe zi. *Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.





Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Chimenul - infuzie dintr-o linguriță și jumătate de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

Coriandrul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă fierbinte. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Socul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

HIPOSENSIUNE ARTERIALĂ

scăderea tensiunii arteriale sub valorile normale. Ea este însoțită de puls scăzut, cu extremități reci, vââituri în urechi, tulburări de vedere și tendințe de leșin.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* armurariul, jaleșul, lemnul dulce, orzul, păducelul, roinița, rozmarinul, salcia, sunătoarea.

REȚETE - UZ INTERN

Armurariul - infuzie dintr-o linguriță de fructe măcinate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Orzul - decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi în mai multe reprize.

Păducelul - tinctură din 20 g flori și fructe la 200 g alcool 70°. Se ține 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Salcia - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAI COMPLEX

Lemnul dulce - rădăcini (50 g), *roinița* - frunze (30 g), *sunătoare* - planta (30 g), *armurariu* - fructe (30 g), *jaleș* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

HIPOTIROIDISM - insuficiență tiroidiană, care se manifestă prin apatie generală, nasul și buzele îngroșate, păr rar, unghii subțiri și sfărâmicioase etc.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* crușinul, fumarița, măceșul, mesteacănul, porumbarul, rozmarinul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

CEAIURI COMPLEXE

1. *Mesteacăn* - frunze (30 g), *crușin* - scoarță (30 g), *măceș* - fructe (30 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană pe zi.

2. *Rozmarin* - frunze (40 g), *fumăriță* - planta (40 g), *porumbar* - flori (40 g), *urzică* - frunze (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

IARBA-ȘARPELUI (*Echium vulgare*) - Fam. *Boraginaceae*

Alte denumiri populare: boranța, buruiana de roșeață, capul-viperei, capul-veveriței, coada-vulpiei, iarba lui cel slab, iarba-năpârcii, limba-boului, ochiul -veveriței, rumeneală, sudoarea-calului, unguri, ursoaica, viperă, viperina.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, bianuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, neagră. Tulpina erectă, rigidă, neramificată sau ramificată de la bază, acoperită cu peri scurți, moi și printre ei cu peri lungi, înaltă până la 100 cm. Frunze liniar-lanceolate, acute, cele de la bază dispuse în rozetă și atenuate în petiol; cele tulpinale sesile, uninerve păroase. Flori roșietice, apoi albastre, roz sau albe, grupate în cime simple, iar acestea într-o inflorescență cilindrică, paniculată. Înflorește în VI-IX. Fructe nucule.



IARBA-ȘARPELUI

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin locuri virane, pârloage, marginea drumurilor, terasamente de căi ferate, fânețe,

de la câmpie până în regiunea montană. *Organul vegetal utilizat:* părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: rezine, mucilagii, acid tanic, săruri de potasiu, calciu etc.

Boli în care este utilizată: uz intern: dizenterie, diaree, anemie.

IARBĂ DE ȘOLDINĂ (*Sedum acre*) - Fam. *Crassulaceae*

Alte denumiri populare: buruiană de trânji, coada-cocoșului, ghețișoare, iarba-ciutei, iarbă grasă, iarba-tutunului, iarba-urechii, oloică, șarpăriță, șoldină, trânjen, verzișoară.



IARBĂ DE ȘOLDINĂ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol rădăcini subțiri, firoase. Tulpini ascendente numeroase acoperite cu frunze mai mult sau mai puțin imbricate, spre vârf cu ramuri florifere, înalte de 5-15 cm. Frunze cărnoase, ovate, convexe pe fața inferioară și plan pe cea superioară, sesile, glabre, gust acru. Flori galbene-aurii. Înflorește în V-VIII. Fructe folicule dispuse stelat.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în pajiști, locuri nisipoase și pietroase.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: V-VII.

Principii active: alcaloizi, rezine, mucilagii.

Boli în care este utilizată - uz intern: diureză, febrifug; **uz extern:** tratarea durerilor de picioare, artrită, scorbut.

IARBĂ GRASĂ (*Portulaca oleracea*)

- Fam. *Portulacaceae*

Alte denumiri populare: burulană grasă, dragoste, floare de piatră, grașiță, iarbă de grădină, iarba-porcilor, iarba-tunului, pita-porcului, porcîn, troscot gras, urechelniță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, iar la exterior o tulpină înaltă de 15-30 cm, cărnoasă, glabră, vișinie în partea inferioară. Frunze inferioare alungite invers-ovate, stipele cu peri mari. Flori galbene, sesile. Înfloarește în V-X. Fruct capsulă ovoidă.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin locuri ruderaie și cultivate, prin curți, grădini, pe lângă drumuri și ziduri.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: mucilagii, vitamine din grupul B, vitamina C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: inflamații digestive, cistite, helmintiaze, litiază renală, hemoragii; **uz extern:** inflamații ale gingiilor.

IARBĂ MARE (*Inula helenium* L.) -

Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: laut, bruscălan, holman, iarbă neagră, lăcrămile Elenei, ochiul-boului, omag, smântânică.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină tuberizată, groasă până la 6 cm,

din care se desprind rădăcini lungi până la 50 cm, cenușii-brune. Tulpina erectă, muchiată, păroasă, simplă sau ramificată, înaltă de 60-150 cm. Frunze bazale eliptice, mari, lung-pețiolate, cele tulpinale ovat-lanceolate, cu pețiolul din ce în ce mai scurt, până la sesile, cordate la bază, pe fața superioară aspru-păroase, verzi, pe fața inferioară aurii-catifelate, cu dinți inegali pe margine. Flori grupate în calatidii, cele marginale ligulat galbene, în centru cele tubulose mai închise la culoare. Înfloarește în VI-IX. Fructe achene mici cu papus lung.



IARBĂ MARE

Ecologie și răspândire: planta vegetează pe locuri umede din fânețe, zăvoaie, lunci, livezi, vii, din regiunea dealurilor și regiunea montană inferioară.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Rhizoma cum radicibus Inulae*).

Perioada de recoltare: primăvara (IV-V) și toamna (IX-XI).

Principii active: inulină, polimeri ai levulozei, ulei volatil, substanțe fitoncide, fridelină, stigmaterină.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșită, astm bronșic, tuse, afecțiuni ale aparatului urinar, gută, dischinezie biliară, alergii, ascaridioză, anemie, reumatism, leucoree, spondilită anchilozantă; **uz extern:** eczeme, răni purulente, ulceratii, ulcere varicoase, reumatism, răie.

IARBĂ NEAGRĂ (*Calluna vulgaris*) - Fam. *Ericaceae*

Alte denumiri populare: coacăze, mărtăloagă, pernaj, tăulă, troscotei.

Cum recunoaștem planta?

Plantă arbustivă, pitică, care prezintă în sol o rădăcină ramificată din care pomește o tulpină târătoare cu ramuri ascendente, înalte de 20-80 cm. Frunze liniar-lanceolate, dispuse pe patru rânduri, sesile, opuse. Flori roze-violacee, mici, dispuse în raceme spiciforme. Înfloreste în VII-IX. Fruct capsulă care se deschide în 4 valve.



IARBĂ NEAGRĂ

Ecologie și răspândire: planta se întâlnește din regiunea dealurilor până în cea montană, pe soluri podzolice, nisipoase, pietroase, sărace în azot și puternic acide, mai ales prin pinete.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Callunae*) și florile (*Flores Callunae*).

Perioada de recoltare: VII-IX.

Principii active: arbutină, ulei eteric, ericolină, tanoide, acizi organici, derivați flavonici (leucocianidină, camferol), cvercitol, derivați fenilpropanolici, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni renale, diaree, hemoragii, litiază renală, colici abdominale, reumatism, amigdalită, febrifug, sedativ; **uz intern:** cicatrizarea rănilor.

IARBĂ ROȘIE (*Polygonum persicaria* L.) - Fam. *Polygonaceae*

Alte denumiri populare: ardeiași, ardeiul-broaștei, buruiana-jermilor, iarbă iutem, iarba-porcilor, iarba-puricelui, iarba-țânțarilor, iarbă amară, puricarniță, răchițică, rușinea-fetelor, tătaiș.



IARBĂ ROȘIE

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, tulpina erectă, glabră, ramificată, înaltă până la 60 cm. Frunzele lanceolate. Flori albe sau roșietice, grupate în spice. Înfloreste în VII-IX. Fructul achenă.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin locuri mlăștinoase, pe marginea râurilor, pâraielor, lacurilor, din zona dealurilor până în cea subalpină.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Persicariae*).

Perioada de recoltare: VII-IX.

Principii active: planta a fost puțin studiată.

Boli în care este utilizată - uz intern: diureză; **uz extern:** vindecarea rănilor, diminuarea transpirației picioarelor, metroragii.

ICTER (GĂLBINARE) - colorația gălbuie a pielii și mucoaselor datorită impregnării cu pigment biliar. După condițiile de apariție există trei categorii de icter: a. *icterul hepatic* datorat unor leziuni ale ficatului, produse de infecții (icter epidemic, febră galbenă, leptospiroză, icter hemolitic, sifilis, intoxicații cu arsen, fosfor, alcool) sau procese tumorale (cancer hepatic sau metastaze hepatice); b. *icterul mecanic* produs prin astuparea căilor biliare de calculi, mai rar prin procese inflamatorii, parazitare sau contracția spastică a sfincterului lui Oddi. Bila neputându-se scurge în duoden se varsă în sânge.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: rostopasca.

REȚETE - UZ INTERN

Rostopasca - infuzie din 5 g plantă mărunțită la un litru de apă. Se pune apa la fiert într-un vas smălțuit. Se lasă să dea bine în clocot. Se ia de pe foc, se așază vasul pe masă, se acoperă și se lasă la răcit exact 10 minute. Apoi se introduce planta cântărită și se amestecă cu o lingură pentru a lua contact cu apa. Se lasă acoperită 12 ore și se strecoară. Se cântăresc 200 g miere de salcâm și se amestecă cu infuzia obținută. Se păstrează în sticle închise la culoare,

eventual la frigider. Se ia câte o lingură, din oră în oră, timp de 10-12 ori pe zi.

IEDERĂ (*Hedera helix* L.) - - Fam. Araliaceae

Alte denumiri populare: boroștean, buruiana-zburătorului, fanchiu, hârleț, iedera celor frumoase, iedera de pădure, iedera-zânelor, sarcie, sârdar.

Cum recunoaștem planta?

Liană agățătoare care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă, tulpina foarte lungă, cățărătoare prin rădăcinile adventive, care se fixează pe scoarța arborilor, pe stânci sau ziduri. Frunze alterne, persistente, simple, pieleose, lucioase, pe față verzi-întunecate, pe dos verzi-palide. Flori albe-verzui, mici, dispuse în umbelule simple. Înfloarește în IX-X. Fructe bace, globuloase, negre, maturizate anul următor, prin aprilie-mai (PL. IV).



IEDERĂ

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită pe soluri calcaroase, bogate în humus în păduri de stejar, fag, rășinoase, zăvoaie, pe stâncării, începând de pe coline până în zona montană.

Organul vegetal utilizat: frunzele lobate (*Folium Hederae*).

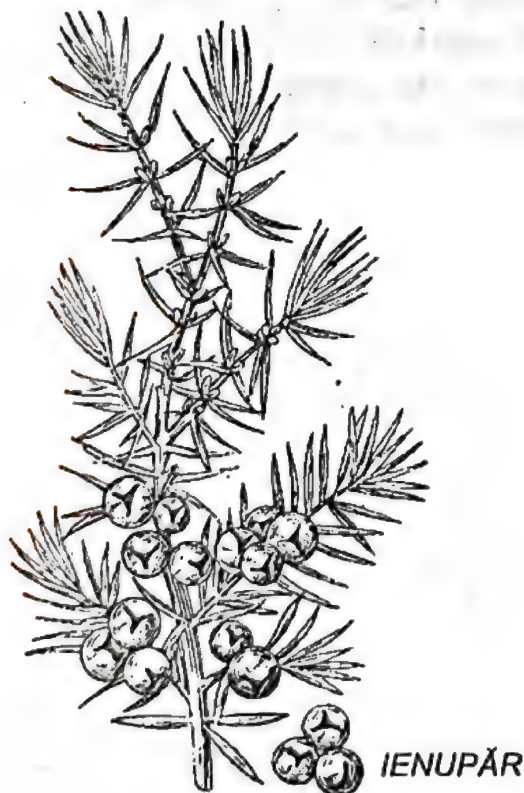
Perioada de recoltare: I-XII.

Principii active: hederina, hederozida A, rutinozid, acid clorogenic, acid cafeic, scopolină, zaharuri, substanțe estrogenice, săruri minerale.

Boli în care se utilizează - uz intern: tuse, tuse convulsivă; **uz extern:** combaterea scurgerilor purulente din nas, urechi, reumatism, ulceratii, răie, pareze-tezii, cefalee.

IENUPĂR (*Juniperus communis*) **- Fam. Cupressaceae**

Alte denumiri populare: anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul-ciumei, brazi pitici, butimoacă, ceatină, feniar, ghimpăr, globurău, helimoacă, ialovăț, ienupăr, inhibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, sinop, șolovăț, turtei.



IENUPĂR

Cum recunoaștem planta?

Arbust din grupul coniferelor, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă și o tulpină ramificată, formând o tufă deasă, cu ramuri

ascendente. Lemn cu miros aromatic. Frunze aciculare, cu o dungă albă pe față, verzi-închis pe dos, drepte, înțepătoare, așezate câte trei pe lujer. Flori unisexuate, mici, cele bărbătești galbene, iar cele femeiești verzi. Înfloarește în IV-V. "Fructul" este o boabă (bacă falsă) vineție, brumată, aromată.

Ecologie și răspândire: prezent în întregul lanț carpatic, între 700 și 1500 m altitudine. Preferă locurile luminoase, cu umiditate atmosferică ridicată, rezistă la ger și secetă, nepretențios față de sol.

Organul vegetal utilizat: "fructele" (*Fructus Juniperi*).

Perioada de recoltare: toamna (X-XI) și iarna (I-II).

Principii active: ulei volatil, pinen, camfen, cadinen, terpinol, diterpene, mircene, luniperină, iunen, iunenol, luniperină, zaharoză, substanțe proteice, acizii glicerici, glicolici, glucuronic, malic, formic, rășini, substanțe minerale de potasiu și calciu.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșite cronice, enterocolite, diabet, acnee, eczeme, litiază vezicală, reumatism, hepatită epidemică, anorexie, edeme renale, edeme cirotice, edeme cardio-renale, gută, hidropizie, acumulări de lichid în țesuturile și seroasele organismului, ca pleură, pericard, peritoneu, articulații; **uz extern:** reumatism, stimularea circulației periferice, gută, tuse, gripă, guturai.

IMPETIGO (PECINGINE) - boală a pielii produsă de obicei de un streptococ sau stafilococ, caracterizată prin apariția de vezicule și bule al căror conținut devine purulent (pustule), apoi se ulcerează și se acoperă cu cruste.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: rostopasca.

REȚETE - UZ EXTERN

Rostopasca - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o

cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese în zonele afectate.

IN (*Linum usitatissimum* L.) - Fam. Linaceae

Alte denumiri populare: in de fulor, in de sămânță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, textilă, uleioasă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, subțire, lungă, slab ramificată. Tulpina cilindrică, subțire, înaltă de 80-110 cm. Frunze alterne, lanceolate, prevăzute cu trei nervuri paralele. Flori albastre-azurii, lung-pedicelate, grupate în dicazii terminale. Înflorește în VII-VIII. Fruct capsulă, globuloasă.

Ecologie și răspândire: inul pentru semințe se cultivă în zone cu umiditate ridicată atât în sol cât și în atmosferă, cu lumină intensă, sol fertil (PL. IV).

Organul vegetal utilizat: semințele mature (*Semen Linī*).

Perioada de recoltare: VII-VIII.

Principii active: ulei sicativ, substanțe proteice, celuloză, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: inflamațiile tubului digestiv, constipație, cistite; **uz extern:** răni deschise, arsuri.

INCONTINENȚĂ URINARĂ - pierderea inconștientă a urinei atât la copii cât și la adulți.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada-calului, coada-șoricelului, crețișoara, traista-ciobanului.

REȚETE - UZ INTERN

Crețișoara - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea zilnic câte patru cești.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - infuzie din 100 g de plante la 1 litru de apă, care se adaugă la fiecare baie caldă efectuată la șezut.

Coada-șoricelului - infuzie din 100 g de flori la 1 litru de apă, care se adaugă la fiecare baie efectuată la șezut.

Traista-ciobanului - infuzie din 100 g de plantă uscată și mărunțită la 1 litru de apă care se adaugă la fiecare baie, împreună cu 200 g de sare de bucătărie, efectuată la șezut.

INFECȚII URINARE - v. tratamentul de la CISTITE

INFUZIE - se recomandă de obicei, a fi preparată din flori sau din părțile de plantă cu țesuturi friabile. Materia primă fragmentată se umețează cu 3 părți de apă, lăsându-se în repaus 5 minute. După acest timp, plantele umețate se pun într-un vas smălțuit cu apă la fierbere, acoperit cu capac; vasul se menține 5 minute pe o baie de apă la fierbere, iar apoi se lasă în repaus 15-30 minute. Se filtrează printr-un tifon care se stoarce ușor.

INHALAȚIE - se obține din plante medicinale bogate în uleiuri volatile sau chiar din uleiuri volatile, care se pun în vase smălțuite sau de porțelan, peste care se pune o anumită cantitate de apă clocotită. Vaporii de apă saturați în uleiuri volatile acționează când pătrund prin inhalare în căile respiratorii.

INSOMNIE - tulburare de somn caracterizată fie prin imposibilitatea de adormire, fie printr-o trezire după o scurtă și insuficientă perioadă de somn (1-3 ore de la adormire). Insomnia poate avea o etiologie

variata, ea fiind cauzată de durere, anxietate, tensiune, frică sau de abuz de cafea, psihostimulatoare, alcool etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: busuiocul, hameiul, hreanul, izma, lămâiul, macul, măceșul, măghiranul, mătăciunea, mușetelul, păducelul, pinul, portocalul, roinița, salcia, sulfina, șovârvul, talpa-gâștei, teiul, urzica moartă, valeriana, vinarița.

REȚETE - UZ INTERN

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Levănțica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță cu frunze, flori sau fructe la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se bea seara înainte de culcare. Tinctură preparată din 20 g frunze, flori sau fructe macerate timp de 10 zile, în 100 ml de alcool 60°. Se iau 10-15 picături de 3 ori pe zi, ultima dată înainte de culcare.

Măghiranul - infuzie din 5 g plantă mărunțită sau pulbere din plantă, la 100 ml apă clocotită. Apa se toarnă peste plantă într-o cană. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se filtrează. Se ia câte o linguriță la 2-3 ore.

Salcia - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se iau 3 linguri pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se bea seara înainte de culcare.

Talpa-gâștei - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3-5 linguri pe zi (dintre care 1-2 înainte de culcare). Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată 7-8 zile, în 100 ml de alcool

de 70°. Se iau câte 20-40 picături de 2-3 ori pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Valeriana - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea înainte de culcare.

Vinarița - infuzie din 2 lingurițe de pulbere plantă, peste care se toarnă o cană cu apă rece (200 ml). Se lasă mai multe ore să dea în clocot și apoi se strecoară. Se bea seara câte o ceașcă.

REȚETE - UZ EXTERN

Hreanul - rădăcină rasă aplicată sub formă de cataplasma pe glezne.

Levănțică - infuzie din 100 g de flori la 3 litri de apă, care se adaugă în apa de baie. Se poate folosi și un amestec de ulei de levănțică cu alcool (în cantități egale) din care se adaugă 3-4 g la o baie.

Pinul - băi generale calde cu ace de pin.

Teiul - infuzie din 150 g de flori la 2-3 litri de apă, care se adaugă în apa de baie.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Tei* - flori (40 g), - *hamei* - conuri (30 g), *talpa-gâștei* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *păducel* - fructe (20 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

2. *Tei* - flori (40 g), *hamei* - conuri (30 g), *talpa-gâștei* - planta (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *șovârv* - planta (20 g), *mac* - capsule (20 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă. Cantitatea se bea seara, înainte de culcare.

3. *Păducel* - flori (10 g), *tei* - flori (20 g), *mătăciune* - planta (20 g), *talpa-gâștei* -

planta (40 g), șovârv - planta (10 g) - infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

4. *Valeriană* - rădăcină (40 g), *levănțică* - flori (30 g), *mușețel* - flori (15 g), *izmă* - frunze (15 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea înainte de culcare.

5. *Busuioc* - planta (30 g), *măceș* - flori (30 g), *lămâi* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană seara la culcare.

6. *Salcie* - scoarță (40 g), *mușețel* - flori (40 g), *păducel* - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană înainte de culcare.

7. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *hamei* - conuri (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *mușețel* - flori (40 g), *păducel* - flori (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană înainte de culcare.

8. *Valeriană* - rădăcină (10 g) - se mace-rează 6 ore în 500 ml apă rece, apoi se fierbe 5 minute și se toarnă peste acest macerat câte o jumătate de linguriță conuri de *hamei*, frunze de *roiniță* și plantă de *sunătoare*. Se bea o cană la culcare.

INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ - starea în care inima nu asigură sangvin necesar, din cauza contracțiilor deficitare ale miocardului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: *arnica*, *cătușnica*, *degețelul lănos*, *degețelul roșu*, *hreanul*, *iarba roșie*, *lăcrămioara*, *păducelul*, *pochivnicul*, *ruscuța de primăvară*, *traista-ciobanului*, *vâscul*.

REȚETE - UZ INTERN

Arnica - infuzie dintr-o linguriță de flori mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se lasă acoperită

10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea cu înghițituri rare.

Căpșunica - infuzie dintr-o linguriță cu plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Degețelul roșu - pulbere de frunze câte 1 g în 10 pachetele, administrate după prescripția doctorului.

Hreanul - se iau 50 g de frunze și flori proaspete sau 25 g uscate, la 200 ml apă. Se fierb într-un vas acoperit 5 minute. Se lasă să se răcească, se storc bine și apoi se strecoară, se amestecă cu 80 g de miere. Se pune într-un vas de sticlă curat, ce se închide ermetic. Se păstrează la rece. Se iau câte trei linguri pe zi, câte una după mesele principale, timp de două săptămâni pe lună. Cura durează trei luni.

Iarba roșie - infuzie din 2 lingurițe plantă uscată mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea încet la mici intervale.

Lăcrămioara - infuzie din 3-5 g pulbere plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în patru reprize în cursul unei zile.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori sau fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Pochivnicul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în trei reprize într-o zi.

Ruscuța de primăvară - infuzie din 2 g pulbere de plantă peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Traista-ciobanului - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Vâscul - două lingurițe de frunze se pun în 250 ml apă rece. Se lasă la macerat 8 ore la temperatura camerei. Se bea în două reprize, din care una seara la culcare.

INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ CU

EDEME - stare patologică în care inima nu mai poate asigura debitul sangvin adecvat necesităților normale ale organismului; se produce retenție de apă în țesuturi.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: albăstrița, anghinarea, brusturele, busuiocul, cicoarea, cireșul, coada-calului, fasolea, feniculul, fragul, iarba mare, izma, levănțica, măceșul, măcrișul, măghiranul, mărarul, merișorul, mestecănul, mierea-ursului, osul-iepurelui, păpădia, pătlagina, pirul, plopul negru, porumbarul, porumbul, socul, sparanghelul, sulfina, teiul, urzica, vindecea.

REȚETE - UZ INTERN

Albăstrița - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea caldută în trei reprize.

Anghinarea - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Brusturele - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut. Se îndulcește. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cicoarea - infuzie din 2 lingurițe flori la o ceașcă cu apă clocotită. Se lasă 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 cești pe zi.

Cireșul - infuzie dintr-o lingură de fructe uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

Fasolea - decoct din 3 linguri de teci uscate și mărunțite la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute, se lasă la răcit și se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi, în trei reprize, neîndulcit.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță cu frunze mărunțite la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe cu flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

Măceșul - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă. Se introduc în apă când clocotește. Se fierbe 10 minute. Întreaga cantitate se bea într-o zi, în două reprize.

Măghiranul - infuzie din 5 g plantă mărunțită la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o linguriță la 2-3 ore.

Merișorul - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 15 minute la foc slab. Se lasă acoperit 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 2 linguri de plantă la 200 ml de apă clocotită. La răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă șase ore, apoi se bea în două reprize, la patru ore interval.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Osul-iepurei - decoct din patru linguri de plantă la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea 3-4 căni pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Pirul - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de rizom la o cană (200 ml) cu apă rece. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță cu petale de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri mătase, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.

Socul - infuzie din 2-3 lingurițe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 4 linguri cu flori uscate, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAI COMPLEX

Sparanghel - lăstari tineri (30 g), **mărar** - planta (3 g), **coada-calului** - planta (50 g), **vindecea** - planta (12 g), **măcriș** - frunze (10 g), **urzică** - frunze (20 g), **pătlagină** - frunze (20 g), **frag** - frunze (20 g), **măceș** - fruct (20 g) - amestecul de plante se pune într-un vas emailat și se toarnă peste el 2 pahare de apă clocotită, apoi se acoperă. Se lasă o jumătate de oră, apoi se strecoară. Se împarte în trei porții, care se iau cu 10 minute înainte de cele trei mese principale. Cura durează până la completa ameliorare a bolii.

INSUFICIENȚĂ CORONARIANĂ (CARDIOPATIE ISCHEMICĂ) - boală

ce se caracterizează prin dezechilibrul, absolut sau relativ, între aportul de sânge oxigenat și nevoile miocardului, datorită unor strâmțorări organice sau spastice ale coronarelor, care pot determina crize de angină pectorală, sindromul intermediar și infarctul miocardic.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: chimenul, coada-racului, coada-șorice-lului, feniculul, ghimpele, hameiul, izma, levănțica, păducelul, roinița, rostopasca, socul, talpa-gâștei, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Ghimpele - decoct din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15

minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori cu frunze și o lingură de fructe la o cană cu apă (250 ml). Tinctură preparată din 20 g părți de plantă la 100 ml de alcool de 60°. Se macerează 10 zile și apoi se filtrează. Se iau câte 15-20 picături de 2-3 ori pe zi, în puțină apă.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se bea la trei ore câte o lingură.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Talpa-gâștei* - planta (30 g), *izma* - frunze (20 g), *valeriană* - rădăcină (10 g), *roiniță* - frunze (20 g), *soc* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Talpa-gâștei* - planta (5 g), *roiniță* - frunze (5 g), *chimen* - fructe (5 g), *valeriană* - rădăcini (5 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

3. *Valeriană* - rădăcină (15 g), *roiniță* - frunze (15 g), *hamei* - conuri (10 g), *coada-șoricelului* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

4. *Talpa-gâștei* - planta (5 g), *valeriană* - rădăcină (5 g), *levănțică* - flori (5 g), *chimen* - fructe (5 g), *fenicul* - fructe (5 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea câte o ceașcă de trei ori pe zi.

INSUFICIENȚE VITAMINICE - v. tratamentul de la AVITAMINOZE

INTOXICAȚII - îmbolnăvirea organismului ca rezultat al introducerii sau acumulării în organism a unor substanțe toxice.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, brusturele, cățina albă, cicoarea, coada-șoricelului, fasolea, iarba mare, ienupărul, izma, lumânărica, meșteacănul, osul-îepurelui, păpădia, pirul, porumbarul, sunătoarea, trei-frați-pătați, trifoiul roșu, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe cu plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

Brusturele - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut. Se strecoară și se îndulcește. Se bea în timpul unei zile.

Cățina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Cicoarea - decoct din 2 lingurițe de plantă (rădăcină plus părțile aeriene) la 200 ml apă. Se fierbe. Se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

Fasolea - decoct din 3 linguri de teci mărunțite în 750 ml de apă rece. Se fierb 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize în decursul unei zile.

Iarba mare - decoct din 3-4 linguri pulbere de rădăcină la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 2-3 lingurițe seara, cu o oră înainte de culcare.

Ienupărul - decoct diluat din 10-20 fructe la 1 litru de apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 4-5 lingurițe de frunze la 300 ml apă clocotită. Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se adaugă un vârf de bicarbonat de sodiu. Se bea o cană la interval de 3-4 ore.

Osul-iepurelui - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat, în decursul unei zile.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă întreagă (frunze, rizom, rădăcină), uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere rizom într-o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi de ceai cald.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Trifoiul roșu - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă

acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

IPCĂRIGE (*Gypsophila paniculata*) - Fam. *Caryophyllaceae*

Alte denumiri populare: coroana-miresei, floarea-miresei, gipsăriță, iperige, scuturice, strălucită.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, din care pomesc rădăcini brun-gălbui, lungi până la 2 m. Tulpini aeriene numeroase, ramificate de la bază, glabre, numai în partea inferioară fin-păroase, înalte de 60-90 cm. Frunze lanceolate, acute, cu trei nervuri. Flori albe, mici, grupate în inflorescențe. Înfloarește în VI-IX. Fruct capsulă.



IPCĂRIGE

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe locuri nisipoase, bine aerisite, însoțite din Dobrogea, sudul Munteniei și Olteniei.

Organul vegetal utilizat: rădăcina (*Radix Gypsophilae*) și rizomul (*Rizoma Gypsophilae*).

Perioada de recoltare: VIII-XI.

Principii active: saponozide, zaharuri, substanțe grase, ulei volatil, săruri minerale.

Boli în care se utilizează - uz intern: dischinezie biliară, bronșită, acțiune sudorifică, diuretică; **uz extern:** helmintiază, eczeme, furunculoză, cicatrizant pentru răni.

ISOP (*Hyssopus officinalis* L.) - Fam. Lamiaceae

Alte denumiri populare: cimbru cel bun, cimbru de grădină, culecel bun.



ISOP

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom scurt, brun, din care pornesc mai multe rădăcini verticale. Tulpini mai multe la număr pornite dintr-un singur rizom, erecte, cilindrice și lignificate în partea inferioară, cu patru muchii și erbacee în partea superioară, ramificate

de la bază. Frunze liniar-lanceolate, glabre, lucioase, aproape sesile, cu marginea întreagă, opuse, lungi de 2-4 cm, înguste. Flori violacee, rar roz sau albe, grupate într-o inflorescență. Înfloresțe în VII-IX. Fruct nukulă obovată, trunchiată, netedă; fructele sunt grupate câte patru. **Ecologie și răspândire:** plantă ornamentală rezistentă la secetă și geruri, care vegetează bine pe soluri calcaroase. Se cultivă direct în câmp sau în grădini. Comun în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: partea superioară a plantei cu inflorescența (*Herba Hyssopi*).

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: ulei eteric, derivați flavonoidici, hesperidină, diosmină, triterpenoide, acid ursolic, acid oleanolic, sitosterol, glucide, lipide, taninuri, substanțe minerale (Ca, K, Na, Fe, Mn, S, Cu, Zn, Al).

Boli în care este utilizată - uz intern: hipertensiune arterială, anorexie, ușurarea activității digestive, tuse, bronșită, astm bronșic, gripă, guturai, laringite, traheite, hidropizie; **uz extern:** tratarea rănilor, dismenoree, diabet zaharat, antisudorific.

ISTERIE - boală psihică. Ea îmbracă formele de manifestare a multor afecțiuni cum sunt convulsii isterice și paralizii isterice etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: angelica, gălbenelele, levănțica, păducelul, portocalul, salcia, sânzienele galbene, sunătoarea, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Portocalul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Sânzienele galbene - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la

o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită și uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Vâscul - macerat dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă rece (300 ml). Se lasă să stea 12 ore, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Sunătoarea - băi la șezut cu infuzie din plantă.

CEAI COMPLEX

Valeriană - rădăcină (20 g), **angelică** - rădăcini 920 g), **levănțică** - flori 920 g), **păducel** - flori sau fructe (20 g), **salcie** - ameți (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 3 căni pe zi.

IZMA-BROAȘTEI (*Mentha aquatica*) - Fam. **Labiatae** (**Lamiaceae**)

Alte denumiri populare: bolejniță, buruiana dalacului, gniță neagră, iarba-cucului, izma-apei, izmă lungă, izmă porcească, izmă proastă, izmă creață, izmă neagră, mintă bălților, mintă-calului, mentă bătrânească, poleai, veșniță, voșniță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom subțire cu internodii lungi. Tulpina ascendentă, simplă sau ramificată, fin păroasă, glabră în partea inferioară, înaltă de 10-20 cm. Frunze ovate, ovat-eliptice, eliptice, ușor serate pe margine. Flori violet-deschis, roșii-liliachii, rar albe, grupate în verticile capituliforme. Înflorește în VII-X. Fructe nucule ovoide, brune-deschis.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin locuri apătoase, dar mai ales în ape lin curgătoare și ape stătătoare,

adânci până la 2m, bogate în calciu. Ocupă suprafațe întinse în Delta Dunării și zona inundabilă a Dunării.



IZMA-BROAȘTEI

Organul vegetal utilizat: frunzele și părțile aeriene ale plantei (*Folium Mentahe aquaticae* și *Herba Menthae equaticae*).
Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: ulei volatil, colină, tanin, acizi grași, zaharuri, principiu amar, substanțe antibiotice, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tahicardie, colici abdominali; **uz extern:** reumatism.

IZMĂ BUNĂ (*Mentha piperita* L.) - Fam. **Labiatae** (**Lamiaceae**)

Alte denumiri populare: borșniță, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazmă, broaștil, giugiumă, gnintă, iarbă neagră, iasmă, mintă de chicușuri, mintă moldovenească, mintă neagră, nină de camfor, nintă de chicătură, nincă de picușuri, nintă rece.

o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită și uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Vâscul - macerat dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă rece (300 ml). Se lasă să stea 12 ore, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Sunătoarea - băi la șezut cu infuzie din plantă.

CEAI COMPLEX

Valeriană - rădăcină (20 g), **angelică** - rădăcini 920 g), **levănțică** - flori 920 g), **păducel** - flori sau fructe (20 g), **salcie** - ameți (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 3 căni pe zi.

IZMA-BROAȘTEI (*Mentha aquatica*) - Fam. **Labiatae (Lamiaceae)**

Alte denumiri populare: bolejniță, buruiana dalacului, gniță neagră, iarba-cucului, izma-apei, izmă lungă, izmă porcească, izmă proastă, izmă creată, izmă neagră, mintă bălților, mintă-calului, mentă bătrânească, poleai, veșniță, voșniță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom subțire cu internodii lungi. Tulpina ascendentă, simplă sau ramificată, fin păroasă, glabră în partea inferioară, înaltă de 10-20 cm. Frunze ovate, ovat-eliptice, eliptice, ușor serate pe margine. Flori violet-deschis, roșii-liliachii, rar albe, grupate în verticile capituliforme. Înflorește în VII-X. Fructe nucule ovoide, brune-deschis.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin locuri apătose, dar mai ales în ape lin curgătoare și ape stătătoare,

adânci până la 2m, bogate în calciu. Ocupă suprafețe întinse în Delta Dunării și zona inundabilă a Dunării.



IZMA-BROAȘTEI

Organul vegetal utilizat: frunzele și părțile aeriene ale plantei (*Folium Menthae aquaticae* și *Herba Menthae equaticae*).
Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: ulei volatil, colină, tanin, acizi grași, zaharuri, principiu amar, substanțe antibiotice, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tahicardie, colici abdominali; **uz extern:** reumatism.

IZMĂ BUNĂ (*Mentha piperita* L.) - Fam. **Labiatae (Lamiaceae)**

Alte denumiri populare: borșniță, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazmă, broaștil, giugiumă, gnintă, iarbă neagră, iasmă, mintă de chicușuri, mintă moldovenească, mintă neagră, nină de camfor, nintă de chicătură, nincă de picușuri, nintă rece.



Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal lignificat, din care pomesc numeroase rădăcini adventive firoase. Tulpina erectă, în patru muchii, verde-închis, uneori cu nuanțe violacee, glabră sau cu peri scurți, înaltă până la 100 cm. Frunze oval-lanceolate, acute la vârf, pe fața superioară netede, iar pe cea inferioară cu nervuri proeminente, cu marginile serate. Flori violacee, grupate în cime, la subsuoara frunzelor, la rândul lor dispuse într-o inflorescență spiciformă. Fructe nucule ovoidale, brune, lucioase (PL. IV).



IZMĂ BUNĂ

Ecologie și răspândire: cultivată pe solurile fertile de luncă, luto-nisipoase, cu apa freatică la mică adâncime. Este întâlnită în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: Frunzele (*Folium Menthae piperitae*) și părțile aeriene ale plantei (*Herba Menthae piperitae*).

Perioada de recoltare: VI-VIII.

Principii active: ulei eteric, lipide, acizii oleic, oleanolic, linolic, melissic, ursolic, sitosterol, ergocalciferol, acizi fenolici (cafeic, clorogenic,

ferulic, cumaric), taninuri, flavonoide (hesperitina, hesperidina), glucide (galactoză, glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză), carotină, enzime, vitaminele C,D, tocoferoli, acid nicotinic, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: infecții gastrointestinale, balonări abdominale, diaree, vomă, nervozitate, dischinezie biliară, calculoză (litiază) renală, calculoză (litiază) biliară, diuretic, depurativ; **uz extern:** reumatism, dezinfectarea cavității bucale, oxiază, inflamațiile urechii, guturai, gripă, dureri de cap.

IZMĂ CREAȚĂ (*Mentha crispa* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Alte denumiri populare: creață, diană, gizmă creață, giugiumă creață, iarbă creață, iarbă neagră, izmă de apă, izmă bătrânească, izma creață a cerbilor, marcicină, mătăcină creață, mentă, nintă creață, nintă rece, trandahir.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom scurt, din care pomesc rădăcini adventive și stoloni. Tulpina erectă în patru muchii, înaltă până la 80 cm. Fruze foarte încrețite, cu marginea dințată, sesile. Flori mici, roz-liliachii, grupate în verticile, la baza frunzelor din vârful ramurilor. Înfloarește în VII-IX. Fructe nucule.

Ecologie și răspândire: cultivată frecvent prin grădinile țărănești, alături de busuioc.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium menthae crispae*).

Perioada de recoltare: VII-IX.

Principii active: ulei eteric, acizii oleic, oleanolic, linolic, melissic, sistosterol, ergocalciferol, amestec de parafine, acizi fenolici, flavonoide, glucide, carotenoide, carotină, enzime, vitaminele C,D, tocoferoli, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: colici abdominali, boli de ficat, anorexie, peristaltism intestinal; **uz extern:** oxiază, reumatism.



JALEȘ DE GRĂDINĂ (*Salvia officinalis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

Alte denumiri populare: salvie, cilvie, jale, jaleș bun, jalnică, joale, salbie, selghie, șalet, șerial.

Cum recunoaștem planta?

Subarbust cultivat care prezintă în sol un rizom lignificat, ramificat, din care pornesc rădăcini. Tulpina erectă, ramificată, uniform foliată, cu peri deși, albicioși, alipiți, înaltă până la 80 cm, lignificată în partea inferioară. Frunze alungit-ovate până la lanceolate, des-albicios-păroase și cu nervuri reticulate, proeminente pe fața inferioară, dispuse opus. Flori albastre-violete, dispuse în verticile și grupate în inflorescențe spiciforme, simple sau ramificate. Înfloarește în VI-VII. Fructe nucule brun-negricioase.



JALEȘ DE GRĂDINĂ

Ecologie și răspândire: plantă cultivată în zona sudică a țării noastre având cerințe ridicate față de căldură; preferă soluri lutoase, permeabile, ușor-alkaline.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Salviae*).

Perioada de recoltare: la începutul înfloririi (VI-VII).

Principii active: ulei eteric, sitosterol, stigmasterol, compuși parafinici, flavone, taninuri, acid cafeic, clorogenic, cumaric, ferulic, fumaric, glicolic, glicerol, vitaminele B, C, enzime, rășină, lipide, glucide, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni vasculare, meteorism (balonări abdominale), dismenoree (menstre neregulate), astm bronșic, dischinezie biliară, sudorație excesivă, astenie nervoasă, surmenaj intelectual, bronșite cronice, diabet zaharat, varice, vaginită atrofică, reumatism; **uz extern:** gingivite, abcese dentare, aftoză bucală, amigdalită, faringită, răni purulente, ulcerații.

JNEAPĂN (*Pinus mugo* L.) - Fam. *Pinaceae*

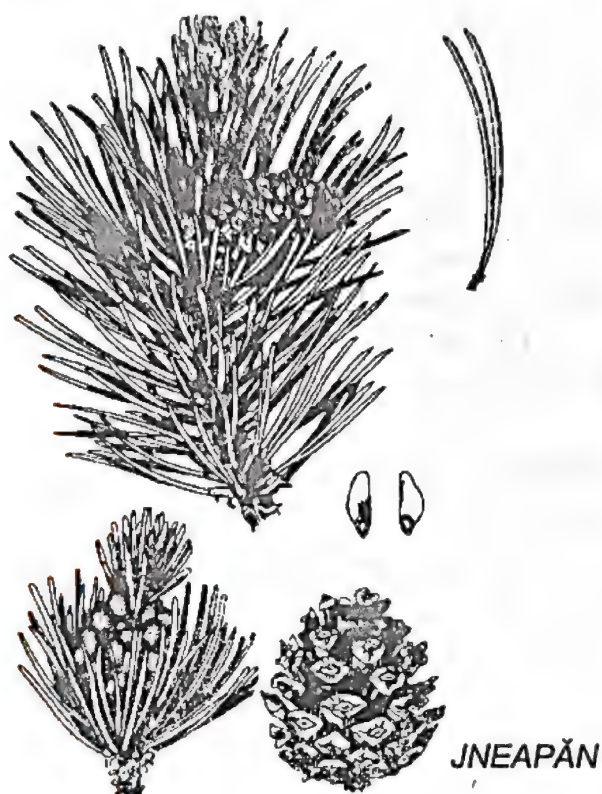
Alte denumiri populare: cătan, cățim, cetină strâmbă, dâzău, gneapăn, jep, îndorsăi, jipel, jip mare, jup, molift mic, pehin, pin pitic, pin de piatră, pin strâmb, pin târător, șneapăn.

Cum recunoaștem planta?

Arbust din grupa rășinoaselor; prezintă tulpini lungi până la 3 m, la bază culcate, spre vârf oblic-ascendente sau erecte. Frunze aciculare, perene, grupate câte două, cu o teacă membranoasă la bază, lungi de 3-7 cm, îngrămădite și încovoiate spre vârful lugeului, pe margini fin-serate. Flori unisexuate, cele masculine lungi de 1-1,5 cm, grupate în buchete în vârful ramurilor, cele femele, grupate în conuri de 3-5 cm lungime, brun-închise de consistență lemnoasă. Înfloarește în VI-VII. Seminte mici, galbene.

Ecologie și răspândire: arbustul este întâlnit în etajul alpin inferior și subalpin.

între 1500-2300 m altitudine, formând tufărișuri întinse (jnepenișuri) în Carpații Orientali și Carpații Meridionali, mai rar în Munții Apuseni. Vegetează deasupra pădurilor de conifere în climat rece și umed, pe soluri sărace scheletice, podzoluri acide.



Organul vegetal utilizat: cetină, ramurile foliare subțiri, mugurii (*Tiropines Pini mugo*).

Perioada de recoltare: cetina (VI-IX), ramurile și mugurii (III-IV).

Principii active: ulei volatil format din: pinen, felandren, limonen, caren, acetal de bornil, aldehidă aniseică, caproică, cetone, alcooli, terpeni terțiari, tanin, reină, vitamina C, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: laringite, traheite, bronșite, pielite, cistite, uretrite, litiază renală; **uz extern:** reumatism, vindecarea rănilor.

LARINGITĂ - inflamația acută sau cronică a laringelui datorită infecțiilor bacteriene sau virale, însoțind inflamarea căilor respiratorii, caracterizată prin dispnee, voce răgușită și tuse înfundată.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, angelica, amica, bradul, cerențelul, cicoarea, cimbrisorul, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, isopul, izma, jaleșul, lemnul dulce, levănțica, lichenul de piatră, lumânărica, macul de câmp, mierea-ursului, mușetelul, nalba mare, nukul, pătlagina, plămânărica, podbalul, rozmarinul, salcia, sânzienele galbene, sulfina, teiul, trei-frați-pătați, troscotul, turița mare, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la 300 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înainte de masă.

Bradul - infuzie din 2 linguri de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se bea 2-3 căni pe zi.

Cicoarea - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea 2 căni pe zi. Infuzie concentrată din 2-3 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se iau 2-3 linguri pe zi.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.

Mierea-ursului - decoct din 50 g de plantă la o cană cu apă (300 ml). Se fierbe 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze la o cană cu apă clocotită

(250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi. Din rădăcini se prepară un macerat la rece, dintr-o linguriță la o cană cu apă, timp de 1 oră. Se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea treptat în cursul unei zile.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Podbalul - infuzie preparată din 2-3 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea îndulcită cu miere, treptat în cursul unei zile.

Rozmarinul - infuzie dintr-o linguriță pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Amica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 3 ori pe zi.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

Nukul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

Sânzienele galbene - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

Sulfina - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.



CEAIURI COMPLEXE PENTRU GARGARĂ

1. Mușețel - flori (20 g), jaleș - frunze (20 g), cimbrisor - planta (20 g), nalbă - frunze (20 g), mac - capsule (10 g), cerențel - rădăcină (20 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită. Se face gargară de 4-5 ori pe zi.
2. Inhalatii cu ulei de mentă, ulei de brad, ulei de levănțică, turnate în apă fierbinte.

CEAIURI COMPLEXE

1. Tei - flori (20 g), nalbă - flori și frunze (20 g), ciuboțica-cucului - flori (20 g), cimbrisor - planta (20 g), trei-frați-pătați - planta (20 g), isop - planta (10 g), fenicul - fructe (10 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
2. Lichen de piatră - planta (40 g), mușețel - flori (30 g), rozmarin - frunze (30 g), angelică - rădăcină (20 g), tei - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
3. Coadă-șoricelului - flori (40 g), jaleș - frunze (30 g), tei - flori (20 g), troscot - planta (20 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
4. Salcie - scoarță (40 g), tunița mare - plantă (20 g), tei - flori (20 g), troscot - planta (20 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
5. Nalba mare - frunze (30 g), rădăcină (20 g), coada-șoricelului - flori (20 g), lemn dulce - rădăcină și rizom (20 g), valeriană - rădăcină (10 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

LĂCRĂMIOARĂ (*Convallaria majalis* L.) -Fam. *Liliaceae*

Alte denumiri populare: lăcrimioară, cerceluși, clopoșele, clopoței, coada-cocoșului, curpină de pădure, dumbrăvioară, floarea - turcului, flori domnești, geogițe, iarba lui Sfântu Gheorghe, iarba-mărgăritarului, lăcrămiță, lilion bun, mărgărit, mărgăritare, mărgea, păhăruțe, suflute, umbrăvioară.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erabcece perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, orizontal, galben-brun, lung de 5-15 cm, din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina aeriană, cilindrică, floriferă, înaltă de 15-20 cm, glabră, apare simultan sau după înfrunzire. Frunze lanceolat-eliptice, cu nervuri paralele, arcuite, lung-pețiolate. Flori albe, pedicelate, frumos mirositoare, grupate într-un racem simplu, unilateral. Înfloarește în V-VI. Fructe bace sferice, roșii (PL. IV).



LĂCRĂMIOARĂ

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin pădurile de foioase, mai ales stejărete, tufărișuri, lunci, în regiunile de

câmpie și dealuri. Preferă solurile brune sau brun-roșcate, bogate în calciu, ferile, cu umiditate ridicată.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Convallariae*), părțile aeriene (*Herba Convallariae*), florile (*Flores Convallariae*).

Perioada de recoltare: frunzele (IV-VI), părțile aeriene și florile (V).

Principii active: glicozide (convallatoxină, convallazid, convalatoxolozid, convallatol), saponozide (convallarina, convallamarina), acizi organici, colina, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni cardiace, migrene de natură nervoasă, nevralgii, dureri de cap, amețeli.

LĂCRIMAREA OCHILOR - creșterea secreției glandei lacrimale.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite - cerențelul, coada-șoricelului, crețișoara, liliacul, mestecănul, mușețelul, păpădia, silurul, valeriana, virmatul.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 cani pe zi.

Mestecănul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 cani pe zi.

Păpădia - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 cani pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese pe ochi.

CEAI COMPLEX

Silur - plantă (10 g), *valeriană* - rădăcină (10 g), *cerențel* - rizom (15 g), *liliac* - flori (10 g), *crețișoară* - planta (10 g), *mușețel*

- flori (20 g), *virmant* - frunze (10 g). În 500 ml de apă se pun 15 g de amestec, apoi se lasă o noapte la macerat la rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește până la punctul de fierbere. După răcire se aplică comprese pe ochi.

LĂMÂI (*Citrus limon* L.) -

- Fam Rutaceae

Alte denumiri populare: alămâi, chitră, lemonie, măr de țitron.

Cum recunoaștem planta?

Arbust spinos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă cu micorize. Tulpină înaltă de 2-4 m, cu lujerii tineri roșietici-violacei. Frunze pieltoase, alungit-ovate sau alungit-lanceolate, slab și neregulat-dințate pe margine. Flori galbene cu nunață purpurie, solitare sau în perechi. Înflorește în II-IV. Fruct bacă, galbenă, cu coajă bogată în uleiuri aromatice.

Ecologie și răspândire: arbust răspândit în regiunea mediteraneeană, care preferă soluri ușor acide sau neutre, potrivit de reavene; nu suportă razele solare directe. La noi în țară este cultivat în sere și apartamente.

Organul vegetal utilizat: fructele.

Perioada de recoltare: VIII-IX.

Principii active: proteine, hidrați de carbon, hidrocarburi monoterpenice (limonen), citral, acid citric, acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu, săruri minerale, vitaminele C, A, B, D, E.

Boli în care este utilizată - uz intern: scorbut, ulcer gastrointestinal, artrism, gută, reumatism, obezitate, afecțiuni cardiovasculare; **uz extern:** arsuri, răni, hemoragii nazale, înțepăturile de insecte, blefarite, degerături, otite, afte, stomatite, negi, angine.



LĂSNICIOR (*Solanum dulcamara*) - Fam. Solanaceae

Alte denumiri populare: buruiană de bube rele, buruiană de dalac, lăznuitor, losnicioară de ceas rău, pătlăgină de dalac, poama-câinelui, umbra-noptii, vița-evreului, zârnă.

Cum recunoaștem planta?

Semiarbust agățător care prezintă în sol un rizom lemnos ramificat. Tulpina lemnosă la bază, ramificată, uneori târătoare. Frunze alterne, ovale, ascuțite, întregi, păroase pe ambele fețe. Flori violacee, grupate în cime. Înfloarește în VI-VIII. Fruct bacă roșie, toxică.



LĂSNICIOR

Ecologie de răspândire: plantă întâlnită de la câmpie până la munte pe malul apelor (prin zăvoaie), locuri mlăștinoase, tăieturi și margini de pădure.

Organul vegetal utilizat: lăstarii tineri.

Perioada de recoltare: primăvara (IV-V) sau toamna (IX-X).

Principii active: solanină, acizii dulcamaric și dulcamareic, sapogenine steroidice, vitamina C.

Boli în care este utilizată - uz intern: reumatism, gută, scrofuloză, antrax, afecțiuni ale vezicii urinare; **uz extern:** psoriazis, eczeme cronice, bronșite, astm, furunculoză.

LEMN CÂINESC (*Ligustrum vulgare* L.) - Fam. Oleaceae

Alte denumiri populare: caprifoi, călin, casie, cireș de pădure, cornățel, corn, cununiță, lemnul-câinelui, mălai negru, mălin, mirțoi, salbă moale, tulichioară.

Cum recunoaștem planta?

Arbust foios care prezintă în sol o rădăcină superficială. Tulpina ramificată la bază, cu scoarța cenușie-brună, înaltă de 1-4 m. Frunze întregi, glabre. Flori albe, neplăcut mirositoare, dispuse într-un panicul terminal erect. Înfloarește în VI-VII. Fructe bace, globuloase, negre, lucitoare, cu 1-4 semințe elipsoidale.



LEMN CÂINESC

Ecologie și răspândire: arbust întâlnit în subarboretul pădurilor de câmpie și de deal, adesea cultivat pentru garduri vii.

Organul vegetal utilizat: frunze, flori.

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: puțin studiate.



Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, leucoree, metroragii; **uz extern:** afte, stomatite, leucoree, dermatite, ulcerații, reumatism, sângerarea gingiilor, răie, răni.

LEMN DULCE (*Glycyrrhiza echinata* L.) - Fam. Leguminoasae
Alte denumiri populare: ciorâng, ciulungraf, firuță, iarbă dulce, iarbă tare, plutitoare dulce, rădăcină dulce, reglisă, unghia-găii, zeliznec.

Cum recunoaștem planta?

Subarbust peren, care prezintă în sol un rizom gros, lemnos, stolonifer, cu numeroase rădăcini groase și lungi până la 1-2 m. Tulpina erectă, uneori, slab-ramificată, glabră, înaltă până la 1,5 m. Frunze penat-sectate, cu 5-9 perechi de foliole alungit-eliptice. Flori mici, liliachii, zigomorfe, grupate în raceme globuloase. Înfloarește în VI-VII. Fructe păstăi scurte, alungit-ovale, îngrămădite pe axul inflorescenței.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită la marginea ogoarelor umede, marginea pădurilor de la câmpie, pe malul râurilor de la șes.

Organul vegetal utilizat: rădăcina și rizomul (*Radix Glycyrrhizae echinatae*).

Perioada de recoltare: primăvara înainte de înfrunzire (III) și toamna după căderea frunzelor (IX-X).

Principii active: nu s-au studiat.

Boli în care este utilizată - uz extern: hemoroizi.

LEMN DULCE (*Glycyrrhiza glabra*) - Fam. Leguminoasae (*Fabaceae*)
Alte denumiri populare: dulcișor, iarbă dulce, rădăcină dulce, reglisă.

Cum recunoaștem planta?

Subarbust peren care prezintă în sol un rizom gros, fusiform, din care se desprind numeroase rădăcini. Tulpini erecte,

viguroase, puțin ramificate în partea superioară, înalte până la 1,5 m. Frunze imparipenat-compuse, cu 5-9 perechi de foliole ovate sau lat-eliptice. Flori albastre-violete, papilionate, grupate în raceme alungite. Înfloarește în VI-VII. Fruct păstăie, comprimată.



LEMN DULCE

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în zona de câmpie, în special în silvostepa Dobrogei și Moldovei, prin tufișuri și pajiști.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile și rizomul (*Radix Glycyrrhizae* sau *Radix Liquiritiae*).

Perioada de recoltare: primăvara (III-IV), toamna (IX-X).

Principii active: saponozide triterpenice, flavonoide (glabranina, pinocembrina, glabrol, licoricidina, prunetina, alizarina, floroglucină, glabridina), glicerol, izoglicerol, tanin, cumarine, acid ferulic, sinapic, malic, salicilic, colină, betaină, aminoacizi liberi, glucoză, fructoză, zaharoză, manitol, hemiceluloză, ulei eteric, vitamine din grupul B, săruri minerale.



Boli în care este utilizată - uz intern artrită, dismenoree, ulcer gastrointestinal, litiază renală, litiază biliară, tuse, bronșită, constipație, gastrită, traheite, laringite; **uz extern:** afecțiuni bucale.

LEMNUL - DOMNULUI (*Artemisia abrotanum* L.) - Fam. *Compositae*

Alte denumiri populare: alimană, focșor, lămâiță, lemn domnesc, lemn dulce, lemnuș, pelin domnesc, rosmalin, rozmarin, țiprus.



LEMNUL - DOMNULUI

Cum recunoaștem planta?

Semiarbust cu miros aromat de lămâie, care prezintă în sol o rădăcină bogat ramificată. Tulpina erectă, ramificată, puternic mirositoare, înaltă de 30-100 cm. Frunze foarte divizate, pe fața inferioară fin-păroase. Flori galbene, grupate în calatidii mici, cenușii, așezate la subsuoara unor bractee lungi. Înfloarește în VIII-IX. Fructe achene.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată, de origine mediteraneeană, care vegetează bine pe soluri nisipoase sau pietroase, permeabile.

Organul vegetal utilizat: frunze și ramuri tinere.

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: ulei volatil, cumarine, flavone, substanțe amare, eucaliptol, abrotină.

Boli în care este utilizată - uz intern: colici hepato-biliari, dischinezie biliară, hepatită cronică, boli de stomac, boli ale vezicii urinare; **uz extern:** tratarea rănilor, combaterea durerilor de picioare, combaterea durerilor de dinți.

LEUCOREE - boală care se manifestă prin scurgeri albe, vaginale, datorită unor bacterii patogene, protozoare (trichomonază), fungi (candidoze) sau chiar a unor germeni saprofiți, nepatogeni.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada -calului, coada-racului, coada -șoricelului, frasinul, gălbenelele, iasomia, jaleșul, murul mușetelul, nalba mare, nucul, răchitanul, stejarul, traista-ciobanului, trei-frați-pătați, trifoiul roșu, troscotul, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

Gălbenelele - infuzie dintr-o linguriță cu flori la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mese.

Urzica moartă - infuzie dintr-o jumătate linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Traista-ciobanului** - planta (30g), **urzica moartă albă** - planta 30g), **gălbenele** - flori (40 g) - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi în curs de 1-2 săptămâni.

2. *Gălbenele* - flori (20 g), *urzică* - flori (10 g), *coada-calului* - planta (20 g), *urzica moartă albă* - planta (30 g), *troscot* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, timp de 1-2 săptămâni.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-racului - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul, din care una la culcare, seara.
Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură cu flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se fac două spălături cu irigatorul, din care una la culcare, seara.

Frasinul - infuzie din 100 g flori sau frunze, peste care se toarnă 1 litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale, din care una seara înainte de culcare.

Gălbenelele - infuzie din 2-3 linguri de flori la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă fiartă. Se fac două spălături vaginale, cu irigatorul, una seara la culcare.

Iasomia (lămâița) - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă sau 2-4 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită.

Se fac 2 spălături vaginale cu irigatorul pe zi.

Murul - infuzie din 2 linguri cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac două spălături vaginale cu irigatorul.

Mușețelul - infuzie din trei linguri de flori la 200 ml apă clocotită, la care se adaugă 750 ml apă. Se fac două spălături pe zi cu irigatorul.

Nalba mare - macerat la rece din 4 linguri pulbere rădăcini decorticate la o cană (250 ml) cu apă fiartă și răcită. Se lasă 30-40 minute și apoi se strecoară. Se fac

2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul, una dimineața și alta seara înainte de culcare.
Nucul - infuzie din 4 linguri de frunze uscate și mărunțite la 200 ml apă clocotită. Se lasă 20 minute și apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

Răchitanul - infuzie din 2 linguri de plante în 200 ml apă clocotită, la care se adaugă încă 750 ml apă caldă. Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul.

Stejarul - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac 2 spălături vaginale pe zi, din care ultima seara, înainte de culcare.

Traista-ciobanului - infuzie din 3-4 lingurițe cu petale, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac două spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

Trei-frați-pătați - infuzie din 4 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml) sau 18-20 linguri la un litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

Trifoiul roșu - infuzie dintr-o lingură de flori uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac două spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

Urzica moartă albă - infuzie din 50 g flori la un litru cu apă clocotită. Se lasă 30 minute, se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Mușețel* - flori (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *iasomie* - flori (20 g), *jaleș* - frunze (10 g), *urzica moartă albă* - planta (10 g) - infuzie din 30 g amestec la un litru de apă clocotită. Se fac două spălături vaginale pe zi cu irigatorul.



2. Mușeșel - flori (20 g), gălbenele - flori (20 g), jaleș - frunze (20 g), urzica moartă albă - planta (20 g), troscot - planta (20 g), răchitan - planta (20 g) - infuzie preparată din 30 g amestec la un litru de apă clocotită. Se lasă să stea 30 minute și apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

LEURDĂ (*Allium ursinum* L.) - Fam. Liliaceae

Alte denumiri populare : ai ciorăsc, ai de pădure, aiuți, aliu de iunie, leoardă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini firoase ce pornesc dintr-un bulb ovoidal, îngust. Tulpina floriferă dreaptă, înaltă de 10-50 cm, cu poziție laterală față de frunze. Frunze ovate-lanceolate, cu două nervuri paralele, lung-pețiolate. Planta are un puternic miros de usturoi. Flori albe, extinse în stea, grupate câte 5-20 într-o inflorescență umbeliformă. Înfloarește în IV-V. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: planta este răspândită prin păduri umbroase de foioase până în regiunea montană. Preferă solurile bogate în humus, umede, slab acide.

Organul vegetal: frunze și bulb.

Perioada de recoltare: frunzele se adună înainte de înflorire (III); bulbii (VIII-X).

Principii active: ulei eteric, levuloză, sulfură de alil, săruri minerale.

Boli în care se utilizează - uz intern: hipertensiune arterială, arterioscleroză, hematurie, diaree acută și cronică, balonări și colici, tuberculoză pulmonară, hidropizie, helmintiaze, constipație;
uz extern: eczeme, reumatism, scrofuloză, răni.

LEUȘTEAN (*Levisticum officinale*) - Fam. Umbeliferae (Apiaceae)

Alte denumiri populare: buruiană de lungoare, leoștean, libistoc, lustrean păscănuș.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina florală fistuloasă, dreaptă, glabră, cu numeroase muchii longitudinale fine, ramificată în partea superioară, înaltă de 100-125 cm. Frunzele din rozetă 1-3 penat-sectate, glabre, lung-pețiolate, cele tulpinale superioare, mai puțin divizate, sesile, glabre, cu teci membruoase lucioase, mai ales pe fața inferioară. Flori gălbui, mici, grupate în umbele compacte. Înfloarește în VI-VIII. Fructe dicariopse albe-gălbui până la brune, lat-eliptice și turtite. *Ecologie și răspândire*: plantă cultivată, aromatică, întâlnită în toată țara. Este pretențioasă la umiditate, căldură și luminozitate. Necesită soluri grele, bogate în substanțe organice și minerale.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Levistici*), rizomii și rădăcinile (*Radix Levistici*), fructele (*Fructus Levistici*).

Perioada de recoltare: frunzele (VI), rizomul și rădăcinile (V-VII), fructele (IX-X).

Principii active: ulei volatil, terpineol, acid acetic, benzoic, gumirezine, taninuri, grăsimi, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse convulsivă, indigestii, hipertensiune, boli de stomac, tulburări de calciu, diureză, colici intestinale, expectorant;
uz extern: reumatism, ulceratii tegumentare, tonic.

LEVĂNTICĂ (*Lavandula angustifolia* Miller) - Fam. Lamiaceae

Alte denumiri populare: aspic, levand, livant, epichinel.

Cum recunoaștem planta?

Semiarbust cu aspect globulos, peren, cultivat, care prezintă în sol o rădăcină lignificată, lungă până la 2 m, groasă de 2-3 cm. Tulpina putemic ramificată, începând de la bază, înaltă de 30-70 cm. Ramurile tinere patrunghiulare, cu perișori deși, cenușii, cele bătrâne lignificate, cu scoarța exfoliată. Frunze opuse, liniare, întregi, sesile, acute, lungi de 2-3 cm; cele inferioare cenușii, păroase; cele superioare cenușiu-verzui, mai puțin păroase. Flori albastre-violet, pubescente, glanduloase, grupate în vârful ramurilor în mai multe verticile distanțate, câte 3-7 într-un verticil. Înfloarește în VI-VIII. Fructe nucule ovoidale, lucioase, brune, grupate câte patru.



LEVĂNȚICĂ

Ecologie și răspândire: plantă de origine mediteraneeană, cultivată în în sere și apartamente. Vegetează spontan pe coastele înșorite ale Alpilor inferiori.

Organul vegetal utilizat: florile sau inflorescențele (*Flora Lavandulae*).

Perioada de recoltare: la începutul înfloririi (VI-VIII).

Principii active: ulei eteric, acetat de linalol, geraniol, nerol, lavandulol, borneol, izogeraniol, alcool cuminic, amilic și izoamilic, propilic, caprilic, hidrocarburi terpenice, cumarină, herniarină, furfurool, tanin, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: calmant al sistemului nervos, colagog, dezinfectant, carminativ, antispastic, afecțiuni ale căilor respiratorii, tuse convulsivă, laringită, hepatită cronică, afecțiuni ale căilor urinare, efect diuretic; **uz extern:** contuzii, arsuri, migrene, nevroză, răni.

LICHEN DE PIATRĂ (*Cetraria islandica* L.) - Fam. *Parmeliaceae*

Alte denumiri populare: mușchi creț de munte, mușchi de piatră.

Cum recunoaștem planta?

Plantă inferioară din grupa lichenilor, care prezintă un tal creț, înalt până la 12 cm, cu lobii divizați pe margine, cu cili groși și rigizi. Fața superioară lucioasă, verde-cenușie până la brună-neagră; fața inferioară mai deschisă la culoare.



LICHEN DE PIATRĂ

Ecologie și răspândire: întâlnit în zona alpină și subalpină a Carpaților românești, pe stânci și platouri înalte expuse vânturilor.

Organul vegetal utilizat: talul.

Perioada de recoltare: IV-XI.

Principii active: lichenină, acizi lichenici (cetraric, protocetraric, fumaric), ulei volatil, vitaminele A și B, iod, urme de fridelină, grăsimi.

Boli în care este utilizată - uz intern: gripă, traheobronșită acută, bronșită cronică, astm bronșic, hepatită cronică, pancreatită cronică.

LICHEN DE PRUN (*Evernia prunastri* L.) - Fam. *Usneaceae*

Alte denumiri populare: lichen de stejar.

Cum recunoaștem planta?

Lichen care prezintă un tal frunzos, lung până la 10 cm, fixat de substrat printr-un disc adeziv. Lobii ramificați dicotomic, flexibili. Fața superioară netedă, cenușiu-verzuie, rar gălbuie; fața inferioară, albă. Miros slab aromat, gust dulceag, acrișor, mucilaginos.



LICHEN DE PRUN

Ecologie și răspândire: întâlnit pe scoarța de prun, stejar, fag, mestecăn, frasin, tei.

Organul vegetal utilizat: talul.

Perioada de recoltare: în tot cursul anului.

Principii active: acizii evernic, rizoninic, lecanoric, orcina, vanilina, sparasol, clorotranorina, ulei volatil care conține lichenol, acid usnic, crisocetraric, antranoic.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuberculoză și difterie.

LIMBA-BOULUI (*Anchusa officinalis* L.) - Fam. *Boraginaceae*

Alte denumiri populare: atrațel, boroanță, iarbă de bou, sălbatică, limbariță, miruță, roșii.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina erectă cu ramuri lungi în partea superioară, înaltă de 20-80 cm, acoperită cu peri. Frunze lat-lanceolate, acoperite cu peri. Flori albastre-azurii, uneori roz. Înfloarește în V-IX. Fructe tetranucule.



LIMBA - BOULUI

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin pășuni, fânețe uscate, pe marginea semănturilor, pădurilor, drumurilor, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (rădăcină, tulpină, frunze, flori).

Perioada de recoltare: V-IX.

Principii active: consolidină, alantoină, colină, mucilagii, acid silicic, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gripă, astenie, dureri de dinți, dureri de cap, tromboflebite, scleroză, paralizie, pelagră, reumatism, eczeme, cancer.

LIMBA-MIELULUI (*Borago officinalis* L.) - Fam. *Boraginaceae*

Alte denumiri populare: alior, arăriel, boroanță roșie, laptele-câinelui, mlerea-ursului, otrățel.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina erectă, înaltă de 30-40 cm, aspru-păroasă, ramificată. Frunze superioare alungit-lanceolate, cele mijlocii ovat-îngustate, pețiol aripat, toate păroase. Flori roșii la început, apoi albastre. Înfloarește în V-VIII. Fructe nucule.



LIMBA - MIELULUI

Ecologie și răspândire: planta este cultivată prin grădini sau crește spontan.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Herba Borraginis*), frunzele (*Folium Borraginis*), florile (*Flores Borraginis*).

Perioada de recoltare: V-VIII.

Principii active: alantoină, rășini, mucilagi, tanin, substanțe colorante, săruri minerale (mai ales, potasiu).

Boli în care este utilizată - uz intern: retenție urinară, boli de stomac, palpitații, tuse, bronșite, răgușeală; **uz extern:** răni.

LINARIȚĂ (*Linaria vulgaris* Miller) - Fam. *Scrophulariaceae*

Alte denumiri populare: bumbac de câmp, bumbăcăriță, buruiene de fapt, buruiană de in, colțul-lupului, firică, gălbenare, gura-leului, gura-mâței, iarba-urâciunii, iarba de vatam, in sălbatic, indrică, inet, lânăriță.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, răsucită, strâmbă, brună. Tulpina erectă, fin păroasă în partea superioară. Frunze liniar-lanceolate, uninerve. Flori galbene, cu pinten lung de 1 cm, drept sau puțin recurbat. Înfloarește în VI-IX. Fruct capsulă.



LINARIȚĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită pe marginea drumurilor, de-a lungul râurilor, locuri cultivate, tufărișuri și tăieturi de pădure, de la câmpie până în zona montană inferioară; soluri ușoare, nisipoase.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Linariae*).

Perioada de recoltare: VI-IX.

Principii active: alcaloizi (peganină sau linarină), flavonoide și flavonoglicozide



(linarina, pectolarina, aurone etc.), acizi organici (malic, citric, formic, tanic), zaharuri, pectine, săruri minerale.

Boli în care este utilizat - uz intern: erupții tegumentare, afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni ale căilor urinare, litiază biliară, hemoroizi, helmintiaze, laxativ, diuretic; **uz extern:** hemoroizi.

LITIAZĂ BILIARĂ - v. tratamentul de la CALCULOZĂ BILIARĂ

LITIAZĂ RENALĂ - v. tratamentul de la CALCULOZĂ RENALĂ

LITIAZĂ URINARĂ - v. tratamentul de la CALCULOZĂ URINARĂ

LUMÂNĂRICĂ (*Verbascum phlomoides* L.) - Fam. *Scrophulariaceae*

Alte denumiri populare: captalan de cel galben, coada-boului, coada-lupului, coada-mielului, coada-vacii, corobatică, cucuruz galben, lipan, lipean, lumânarea-Domnului, rânzișoă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, robustă, păroasă. Frunze superioare sesile, cu marginile bazale scurt concrescute cu tulpina, pe margini crestate. Flori galbene, dispuse într-un racem dens, simplu sau ramificat. Înfloreste în V-VIII. Fructele capsule ovoidale.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită pe lângă drumuri, izlazuri, pârlăoage, din zona de câmpie și cea deluroasă.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Verbasci*).

Perioada de recoltare: VII-IX.

Principii active: mucilagii, saponozide, verbascosid, tanin, rezine, ulei volatil, zaharoză, carotenoide, fitosteroli, substanțe minerale.



LUMÂNĂRICĂ

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, bronșită, laringită, traheite, boli ale vezicii urinare; **uz extern:** hemoroizi, stimularea creșterii părului.

LUMÂNĂRICĂ-PĂMÂNTULUI (*Gentiana asclepiadaea* L.) - Fam. *Gentianaceae*

Alte denumiri populare: beșicuță, brili-oancă, coada-lupului, coada-vacii, creasta-cocoșului, fierea-pământului, gălbinare, ghințură, iarba-tăieturii, ințură, lumânarea, ochinăle, tăietoare.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros până la 1 cm, cu rădăcini numeroase și subțiri. Tulpina glabră, fistuloasă, înaltă până la 100 cm. Frunze ovat-lanceolate, sesile, opuse. Flori campanulate, albastre-azurii, dispuse câte 1-3 la baza frunzelor superioare. Înfloreste în VIII-IX. Fruct capsulă bivalvă, alungită.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin văioage umede, la margini

de păduri sau în poieni din regiunea dealurilor, până la etajul alpin.



LUMÂNĂRICA -
PĂMÂNTULUI

Organul vegetal utilizat: rizomii și rădăcinile (*Radix Gentianae asclepiadeae*).

Perioada de recoltare: VIII-X.

Principii active: substanțe amare (gențianarina, gentripicrina), tanin, enzime.

Boli în care este utilizată - uz intern: gripă, ascaridioză, anorexie, stimularea funcției hepatice.

LUMBAGO - dureri în regiunea lombară, acute sau cronice, datorate efortului, frigului, umezelii, statului îndelungat în picioare, dar și datorită unor afecțiuni cum sunt traumatismele coloanei vertebrale, de prostată etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coacăzul negru, ienupărul, măghiranul, mesteacănul, mușetelul, salcia, sânzienele galbene, schinduful, socul, sunătoarea, șovârvul, teiul, urzica, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

CEAIURI COMPLEXE

1. *Sânziene galbene* - flori (40 g), *mușetel* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *salcie* - scoarță (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec

la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

2. *Valeriană* - rădăcini (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *tei* - flori (20 g), *șovârv* - planta (20 g), *schinduf* - semințe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

3. *Salcie* - scoarță (30 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *soc* - flori (20 g), *coacăz negru* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Freții locale cu alifie de *măghiran* sau ulei de *sunătoare*.

LUMINOASĂ (*Clematis recta* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

Alte denumiri populare: briloancă, curpen de pădure, horneai, închegătoare nopreasă, năpraznic, sburătoare, viță albă.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom noduros, de pe care pornesc numeroase rădăcini. Tulpina erectă, muchiată, fistuloasă, scurt-păroasă în partea superioară, înaltă până la 1,5 m. Frunze imparipenate, cu 3-7 foliole. Flori albe, grupate în panicule numeroase și unite într-o cimă mare. Înflorește în VI-VII. Fructe nucule brune-negre, comprimate.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în regiunea dealurilor la marginea pădurilor, prin poieni, tufișuri, zăvoaie, fânețe.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă.

Perioada de recoltare: VI-VII.

Principii active: s-a studiat puțin.

Boli în care este utilizată - uz intern: reumatism, blenoragii, uretrite subacute, eczeme, herpes, dermatoze, ulcere cutanate, dureri ale cordoanelor spermatice, calmarea durerilor dentare.

MAC DE CÂMP (*Papaver rhoeas*)**- Fam. *Papaveraceae***

Alte denumiri populare: macul-cucului, mac de grădină, mac iepuresc, mac păsăresc, mac roșu, mac sălbatic, măcuț, paparoane, pipaci, pipijoare.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, spontană, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, albicioasă Tulpina erectă, înaltă de 20-90 cm, adesea ramificată, cu peri deși, aspri. Frunzele de la bază penat-sectate, cu numeroși dinți pe margine, pețiolate, cele superioare sesile, lobate sau dințate, foarte păroase. Flori solitare, roșii închis, cu sau fără pată la bază petalelor. Înflo- rește în V-VII. Fruct capsulă. Semințe reniforme, brun-închise (PL. V).



MAC DE CÂMP

Ecologie și răspândire: planta este întâl- nită în regiunile de șes și dealuri, prin semănături, pârloage, miriști, pe soluri grase, argiloase, nisipoase, cu mult calciu. *Organul vegetal utilizat:* petalele florilor. *Perioada de recoltare:* V-VI.

Principii active: antocianozid cu glanidol, alcaloizi (readina, reagenin), mucilagii, mecocianină, mecopelargonidină.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, bronșite acute și cronice, larginite acute, gripă, combaterea insomniilor.

MAC DE GRĂDINĂ (*Papaver som- niferum* L.) - Fam. *Papaveraceae*

Alte denumiri populare: afion, asiaș, mac alb, mac albastru german, mac bun, mac involt, mac negru, mag, moacipaparoane, somnișor.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, lungă de 20-80 cm, groasă de 1-2 cm, cu ramificații secundare pe o rază de 30-50 cm. Tulpina erectă, netedă, cilindrică, înaltă până la 150 cm, simplă sau puțin ramificată în partea superioară. Frunze întregi, alterne, alungit- ovate, acoperite cu ceară, cu margini neregulat, glabre. Flori mari solitare, violete, albe, roz sau roșii, cu o pată mai închisă la baza petalelor. Înflo- rește în VI-VIII. Fruct capsulă sferică, ovoidă, turtită.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată prin grădini.

Organul vegetal utilizat: fructele înaintea maturării depline (*Capita Papaveris imma- turū*) și capsulele uscate fără semințe.

Perioada de recoltare: V-IX.

Principii active: alcaloizi (morfină, codeina, tebaina, pseudomorfină, neoptina, salutar- dina, codeinina, papaverina, laudanosina, laudanidina, laudanina, papaveraldina, codamina, pacodina, narcotina, narcoto- lina, narceina, oxinarcotina, gnoscopina, criptopina, enzime, glucide, acizi organici, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: analgetic și calmant.

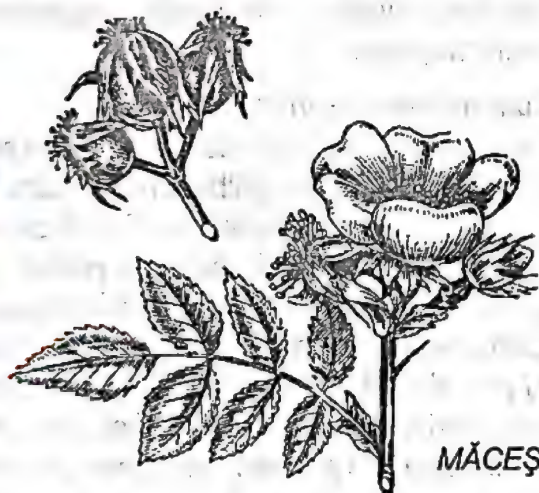
MACERAT - soluție extractivă apoasă obținută din plante la temperatura mediu-



lui ambiant. Acest procedeu este indicat pentru speciile care conțin principii active ce se extrag la rece ca de exemplu: nalba mare, inul, vâscul etc. Materia primă vegetală fragmentată sau întreagă se menține în contact cu cantitatea de apă potabilă prescrisă un timp de 1-2 ore, agitând din când în când. Se filtrează prin tifon și se administrează în același zi.

MĂCEȘ (*Rosa canina* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: călcăderiu, ciucuri de mărăcine, cocasder, ghioghețe, labamăței, mărăcine, mărăcinele-cioarei, mărăcinele coțofanei, măcieș, răsură, rug de măceș, rug sălbatic, rugul-vacii, rujă, scoabe, scochin, scoruș nemțesc, sipică, suieș, trandafir, trandafir de câmp, trandafir sălbatic, tufă de rug, zgorghin.



MĂCEȘ

Cum recunoaștem planta?

Arbust care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina ramificată formează o tufă cu ramuri spinoase. Frunze alterne, imparipenat-compuse, cu 5-7 foliole eliptice, glabre, la bază cu 2 stipele concrescute. Flori roz sau albe, solitare sau grupate câte 2-3 în inflorescențe. Înflorește în iunie. Fructe achene păroase, închise într-un receptacul roșu (PL. V).

Ecologie și răspândire: arbust întâlnit pe lângă garduri și drumuri, rariști de pădure, păduri de foioase, rar în pădurile de conifere,

de la câmpie până la altitudinea de 1700 m. Preferă soluri uscate până la reavene.

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Cynosbatii*).

Perioada de recoltare: toamna înaintea brumelor (august - octombrie).

Principii active: zaharuri, acid malic, acid citric, pectină, taninuri, uleiuri volatile, lecitină, dextrină, vanilină, săruri minerale de K, Ca, Fe, Mg, vitamina C.

Boli în care este utilizată - uz intern: avitaminoze, enterocolite, calculoză renală, tulburări de circulație periferică, litiază biliară, helmintiază, dischinezie biliară, litiază renală, sedativ.

MĂCRIȘ (*Rumex acetosa* L.) Fam. Polygonaceae

Alte denumiri populare: acriș, burbunacă, coriegeni, crătică de grădină, dragavei glojdani, iarbă măcriș, macrici, măcriș bun, măcriș de munte, măcrișul-caprei, măcriș de grădină, măcriș mare, schiaz, ștevie.



MĂCRIȘ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina floriferă erectă, striată, ramificată, înaltă până la 1 m. Frunzele în rozetă, pețiolate, lanceolate, cu baza sagitată, cu marginile mai mult sau mai puțin încrețite, cele tulpinale lung-pețiolate, iar cele superioare, sesile. Flori unisexuate mici, dispuse în verticile pendule. Înfloarește în mai-iunie. Fructe achene negricioase, monosperme.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în întreaga țară prin fânețe, poieni, preferând locurile umede și soluri cu reacție ușor acidă.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: mai-iunie.

Principii active: oxalat acid de potasiu, acid oxalic, vitamina C, substanțe flavonoidice, tanin, fosfați, fier, calciu, magneziu, lipide, protide.

Boli în care se utilizează - uz intern: scorbut, intoxicații cu arsen și mercur, paralizie, pareze ale nervilor periferici, depurativ, diuretic; **uz extern:** răni, ulcerații din gură, abcese, pecingine.

MĂCRIȘUL - IEPURELUI (*Oxalis acetosella* L.) - Fam. Oxalidaceae

Alte denumiri populare: măcriș cu trifoi, măcriș de pădure, măcriș iepuresc, măcriș păsăresc, măcriș trifoi, măcrișor, măcrișul-caprei de pădure, macrișor, pitacucului, trifoi acru, trifoi iepuresc, trifoiu măcriș.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom târător, ramificat, cu numeroase rădăcini adventive. Tulpina înaltă până la 15 cm. Frunze trifoliolate, lung pețiolate, bazale. Flori purpuriu-liliachii, rar albe sau albăstrui. Înfloarește în mai-iunie. Fruct capsulă ovată.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin păduri umbroase (făgete, moliduri sau de amestec) din regiunea montană și subalpină.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: oxalat acid de potasiu, vitamina C, mucilagii, pectine, enzime, săruri organice.

Boli în care este utilizată - uz intern: icter, nefrită, arsuri la stomac, tulburări hepatice, tulburări digestive, cancer gastric, cancer de colon, scorbut, diaree, intoxicații cu arsen și mercur; **uz extern:** boala lui Parkinson, erupții cutanate, cancerul pielii.

MĂGHIRAN (*Origanum majorana*) - Fam. Lamiaceae

Alte denumiri populare: iederă, maderan, maioran, mărgăran, mederean, megerean, mighiran, pupi.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, gălbui-brună. Tulpina erectă, cu patru muchii, ramificată de la bază, la început verde-cenușiu-păroasă, apoi glabră și nuanțată roșiatic. Frunze ovate-spatulate, scurt-pețiolate, pe ambele fețe cu peri albi păsloși, nervuri puțin pronunțate. Flori roșietice, rar albe, mici, grupate în inflorescențe axilare laxe, constituite din spiculețe globuloase. Înfloarește în iulie-septembrie. Fructe nucule mici, ovoide, gălbui-brune.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată, sensibilă la înghețuri și brume de primăvară, cerințe crescute față de umiditate; preferă soluri adânci, ușoare, calde, bogate în humus și calciu.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Majoranae*).

Perioada de recoltare: în timpul înfloritului (iulie-septembrie).

Principii active: ulei eteric, oleanolic, ursolic, rosmarinic, cafeic, clorogenic, flavone



(majoranină, rutină), hidrochinonă, pento-
zani, substanțe minerale. Uleiul eteric
este constituit din: terpinen, tujanol, ter-
pineol, linalool, geraniol, cimenol, men-
tenol, eugenol, carvacrol, charvicol.



MĂGHIRAN

Boli în care este utilizată - uz intern:
colici gastro-intestinali, gastrite hipoacide,
insomnie, balonări abdominale, anorexie,
nevroze, mărirea peristaltismului intestinal.

MĂR (*Malus domestica* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta?

Arbore cultivat care prezintă în sol o rădă-
cină rămuroasă. Tulpina aeriană are o
înălțime de 10 m, cu coroană largă, pu-
ternic ramificată, caracteristică fiecărui
soi. Frunze ovate, eliptice, lat-eliptice sau
alungit-ovate, fața inferioară moale-
păroasă. Flori albe-roz. Înflorește în aprilie-
mai. Fructe poame globuloase.

Ecologie și răspândire: cultivat, preferă
soluri luto-argiloase, lutoase, luto-nisi-
poase, fertile, lumină suficientă, umiditate
moderată. Se cultivă în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: fructele, flori.

Perioada de recoltare: aprilie-mai (florile),
iunie-octombrie (fructele)

Principii active: zaharuri, acizi organici,
substanțe pectice, protide, taninuri,
lignine, lipide, vitaminele C, A, B, PP,
săruri de Ca, Na, Fe, K, P.

Boli în care este utilizată - uz intern:
obezitate, anorexie, stimularea digestiei,
stimularea funcției creierului, răceală,
catar bronhial, dureri de gât, tuse, afec-
țiuni ale rinichilor, arterită, trombobangeită
obliterantă, gastrită, enterită, entero-
colită acută, pielocistită, cistită, spondi-
loză anchilozantă, prevenirea îmbătrânirii;
uz extern: dureri de urechi, tratarea de
plăgi atone, dureri de splină, migrene,
râie (scabie).

MĂRAR (*Anethum graveolens*) - Fam. Umfeliferae

Alte denumiri populare: crop, chimen dulce,
mărar de grădină, mărar tare, morar.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în
sol o rădăcină pivotantă, slab-ramificată.
Tulpina cilindrică, fistuloasă, striată,
verde, înaltă până la 160 cm, glabră.
Frunze tripenat-sectate, cu foilole fili-
forme, pețiolate. Flori mici, gălbui-verzui,
grupate într-o umbelă compusă. Înflo-
rește în iulie-august. Fructe diachene,
oval-eliptice, cafenii.

Ecologie și răspândire: plantă de cultură,
originară din sudul Europei, care are
nevoie de umiditate și soluri cu textură
ușoară, afânate, bogate în humus, cu
reacție ușor acidă. Este cultivată în în-
treaga țară.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene
ale plantei (*Herba Anethi*), semințele
(*Semen Anethi*).

Perioada de recoltare: părțile aeriene (mai-iunie), semințele (septembrie-octombrie)

Principii active: ulei eteric, vitaminele A, B, C, carvonă.

Boli în care este utilizată - uz intern: indigestie, colici intestinale, dureri menstruale, stimularea secreției de lapte la lăuze, insomnii, ateroscleroză, hemoroizi, boli de inimă, boli ale căilor urinare, balonări, sughiț; **uz extern:** vindecarea urcioarelor, inflamații, hemoroizi.

MĂSELARIȚĂ (*Hyosciamus niger*) - Fam. **Solanaceae**

Alte denumiri populare: bob, bolunditoare, buruiană de măsele, ciumasă, iarba lui Sf. Ion, masalari, maslad, mătrăgună, nebunariță, sunătoare.



MĂSELARIȚĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, din care pornesc ramificații puține, dar puternice. Tulpina apare în anul al doilea de vegetație, erectă, cilindrică, simplă sau ramificată în partea superioară, pubescentă, înaltă

până la 100 cm. Frunze bazale lung-pețiolate, dens și lung-păroase pe nervuri, alungit-ovate sau eliptice, pe margini penat-dințate; cele tulpinale, alungit-ovate sau fidate, sesile, păroase pe nervuri. Flori sesile grupate în vârful tulpinii sau ramurilor, corola cu cinci petale unite, galben-murdară, cu nervuri violacee, caliciu tubular. Înfloarește în iulie-august. Fructul este o capsulă care se deschide printr-un căpăcel.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe terenuri ruderaie, dărâmături, pășuni gunoite, locuri necultivate, pe lângă stâne, din regiunea de câmpie până la etajul subalpin. Solicită soluri drenate, cu textură lutoasă sau luto-nisipoasă.

Organul vegetal utilizat : frunzele (*Folium Hyoscyami*).

Perioada de recoltare: iulie, august

Principii active: alcaloizi tropanici, hiosciamină, scopolamină, apoatropină, atropină, scopină, scopolină, aposcopolină, beladonină, aminoacizi liberi, o flavonoidă-rutina, taninuri, sitosterol, stigmasterol, vitamina C, ulei eteric, cafeic, clorogenic, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: antispasmodic, antinevralgic, convulsii, epilepsie (la recomandarea medicului).

MĂTĂCIUNE (*Dracocephalum moldavica* L.) - Fam. **Lamiaceae**

Alte denumiri populare: busuioc de munte, busuioc mănăstiresc, busuiocul-stupilor, busuiocul-stupului, melisă, melisă românească, melisă turcească, mătăcină, mintă turcească.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată, superficială. Tulpina erectă, tetramuchiata, scurt-păroasă, adesea roșiatică, ramificată, înaltă până la 30-70 cm. Frunze opuse, alungit-lanceolate, pe fața inferioară

glandulos-punctate. Flori albastre-violacee sau albe, scurt-pediculate, grupate câte 6-10 în verticile la subsuoara frunzelor de la nodurile superioare. Înflorește în iulie - august. Fructe nucule, ovoide, brune, grupate câte patru.



MĂȚACIUNE

Ecologie și răspândire: plantă cultivată sau spontană în Transilvania, Moldova și nordul Olteniei.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Dracocephali*).

Perioada de recoltare: la începutul înfloritului (iulie - august).

Principii active: ulei volatil, acetat de geranil, principiu amar, taninuri.

Boli în care este utilizată - uz intern: colici gastro-intestinali, eliminarea gazelor, diaree, grețuri, vomă, ușurarea digestiei; **uz extern:** răni, antiseptic.

MĂTRĂGUNĂ (*Atropa belladonna*) - Fam. *Solanaceae*

Alte denumiri populare: cinstită, cireașa-codrului, cireașa-lupului, doamna-codrului, doamna-mare, floarea-codrului, floarea-cucului, guguțai, iarba-codrului,

iarba-lupului, împărăteasa-buruienilor, matragună, nădrăgulă, poplău, țilidonie.



MĂTRĂGUNĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă și un rizom gros, cilindric, brun deschis sau cenușiu, Tulpina erectă, verde sau murdar-roșcat-violetă, ramificată, glandulos-păroasă în partea superioară, înaltă de 50-150 cm. Frunze alterne la bază și opuse în partea superioară, ovate, alungit-ovate sau eliptice, cu marginea întreagă, pețiol scurt. Flori brun-violete sau brun-purpuri, solitare. Înflorire în iulie - august. Fruct bacă sferică.

Ecologie și răspândire: comună în toate regiunile păduroase din Carpați, prin păduri și margini de pădure, tufărișuri, luminișuri, poieni, tăieturi de pădure, pe soluri umede, afânate, bogate în humus.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Radix et Rhizoma Belladonnae*), frunzele (*Folium Belladonnae*).

Perioada de recoltare: rădăcinile și rizomul în aprilie, septembrie- noiembrie, iar frunzele în iunie-iulie.

Principii active: alcaloizi tropanici (hiosciamină, norhiosciamină, noratropină, scopolamină, atropină, nicotină, helaradină), flavone, cumarine, acizii coferici, glutamic, clorogenic, cisteic, ascorbic, aspartic, substanțe minerale de potasiu, sodiu, calciu, magneziu, fier, mangan, cobalt, zinc.



MĂTURI

Boli în care este utilizată - uz intern: astm bronșic; **uz extern:** fisuri anale, fisura sânilor, ulcere varicoase, dureri nevralgice.

MĂTREAȚĂ - v. tratamentul de la PITIRIAZIS

MĂTURI (*Cytisus sarothamnus scoparius* L.) - Fam. Leguminoasae

Alte denumiri populare: bușcan, călugărească, drob, grozămă, mătură verde, sorbestru, umbra-iepurelui.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust cultivat sau subspontan, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu rădăcini secundare, bogate în nodozități fixatoare de azot. Tulpina ramificată, cu ramuri subțiri alipite de tulpină, cu 5 muchii, înaltă până la 2 m. Frunze alterne, scurt-pețiolate, cele bazale trifoliolate, cu foliole ovate, simple spre vârful lujerului, cele tinere foarte păroase, apoi glabre. Flori galbene-aurii, lungi de 2 cm, papilionate, câte 1-2 la subsuoara frunzelor din vârful ramurilor. Înfloarește în mai - iunie. Fructe păstăi lungi până la 5 cm, negricioase, lung-păroase, cu 8-15 semințe.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată în județele Alba, Arad, Bihor, rezistentă la secetă, sensibilă la ger, pretențioasă față de sol. Spontan se întâlnește prin rariști și tăieturi, margini de pădure, terenuri erodate.

Organul vegetal utilizat: ramurile tinere fără frunze și flori (*Herba Sarothamni*).

Perioada de recoltare: X-XI.

Principii active: alcaloizi (sparteina, genisteina, sarotamnina), scoparozida, hidoxitiramina, tiramimina, epinina, amine, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: analeptic respirator, ocitocitic asupra uterului, tahicardie, aritmii, hipotonii uterine, pleurezie, pneumonie, antihemoragic gingival.

MÂNCĂRIME - v. tratamentul de la URTICARIE

MEI PESCĂRESC (*Lithospermum officinale* L.) - Fam. Boraginaceae

Alte denumiri populare: grăușorul-vrabiei, iarba-omului, mălai pescăresc, mălai pietros, mărgelușe, mohor, rădăcină roșie.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină lemnoasă, brunie. Tulpina dreaptă, cilindrică, ramificată, fin-păroasă,



înalță până la 100 cm. Frunze lanceolate sau alungit-lanceolate, sesile, păroase, aspre la pipăit. Flori mici, scurt-pedunculat, albe-gălbui, dispuse în inflorescențe în formă de ciorchine. Înfloarește în mai - iunie. Fructe nucule ovoidale, lucioase, albe sau cenușii. **Ecologie și răspândire:** plantă întâlnită la malul râurilor, lacurilor, în zăvoaie, marginea pădurilor, de la câmpie până în etajul montan.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Lithospermi*), semințele (*Semen Millii Solis*).

Perioada de recoltare: partea aeriană - mai - iunie; semințele - iulie.

Principii active: nu au fost studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: combaterea retenției urinare, prostatită, gută, boli de rinichi; **uz extern:** infecții oculare.

MENOPAUAZA - v. tratamentul de la CLIMACTERIU

MELENĂ - eliminarea prin scaun a sângelui provenit dintr-o hemoragie a tubului digestiv. Conferă scaunului o culoare neagră ca păcura.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: stejarul.

REȚETE - UZ INTERN

Stejarul - decoct din 2 lingurițe de scoarță mărunțită la o cană de apă rece (200 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se beau 2 căni pe zi, între mese, neîndulcit.

MENORAGII (HEMORAGII MENS-TRUALE) - menstruații foarte abundente.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arnica, coada-șoricelului, jaleșul, roinița, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

CEAI COMPLEX

Arnica - flori (25 g), **valeriană** - rădăcină (50 g), **roiniță** - frunze (25 g), **coada-șoricelului** - flori (25 g), **jaleș** - frunze (25 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se bea o ceașcă de infuzie, dimineața pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun.

MENSTRUATIE - v. tratamentul de la DISMENOREE

MERIȘOR DE MUNTE (*Vaccinium vitis-idaea* L.) - Fam. *Ericaceae*

Alte denumiri populare: afin, afin roșu, bujor, cimișir, coacăz, coacăz de munte, poranici, smârdar, stropsele.



MERIȘOR DE MUNTE

Cum recunoaștem planta?

Arbust tufos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpini drepte, cilindrice, cu ramificații subțiri, cenușii-pubescente, înalte între 5-30 cm. Frunze eliptice, pielose, rigide, persistente, ușor răsfrânte

pe margini, pe fața superioară verzi-închis, lucitoare, pe cea inferioară verzi-palid, brune, scurt-pețiolate. Flori albe-roz, dispuse câte 2-6 în raceme terminale. Înfloarește în mai - iulie. Fructe bace sferice, roșii, lucitoare, acrișoare, comestibile.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită la mare altitudine, în locuri slab umbrite, pajiști alpine și montane, tinoave, molidșuri rărite la limita superioară de vegetație lemnoasă pe întreg lanțul Carpaților. **Organul vegetal utilizat:** frunzele (*Folium Vitis idaea*).

Perioada de recoltare: iulie - octombrie.

Principii active: arbutozid, taninuri, acid chinic, ericolină, vitamina C, săruri de magneziu, săruri ale acizilor organici.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, reumatism, cistită, pielită, litiază renală, hematurie, diaree, tuse, uretrită.

MESTEACĂN (*Betula pendula* L.)

- Fam. *Betulaceae*

Alte denumiri populare: mastacăn, mestecăn alb, mestecan.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină puternică. Tulpina zveltă, conică, înaltă până la 30 m. Lemn alb-gălbui, scoarță albă, netedă, cu epidermă ce se exfoliază circular în fâșii subțiri. Frunze romboidale până la lobulat-serate, glabre, pe față lucitoare, glanduloase, pe dos cu nervuri slab proeminente. Flori unisexuate monoice grupate în amentii. Înfloarește primăvara (aprilie). Fructul o samară cu două aripioare.

Ecologie și răspândire: arbore întâlnit din regiunea dealurilor până în etajul montan. Suportă bine gerurile puternice și arșița din vară, vegetează bine pe soluri profunde pietroase, pe calcare, bine umezite de ploii. **Organul vegetal utilizat:** frunzele tinere, mugurii și scoarța.

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: saponine, tanin de natură pirocatechinică, metilpentozan, flavone, betulozid, mucilagii, zaharoză, ulei volatil, rezine, betulină, vitamina C, substanțe minerale.



MESTEACĂN

Boli în care este utilizată - uz intern:

edeme datorită insuficienței circulatorii, diureză, eliminarea sărurilor de calciu și a colesterolului prin urină, litiază renală, nefrite cronice, uremie, gută, hidropizie, reumatism, ascită, boli de rinichi, dermatite, stări febrile, edeme renale, ateroscleroză, hipercolesterolemie; **uz extern:** împiedică formarea mătreații.

METEORISM - umflarea abdomenului ca urmare a apariției unei cantități mari de gaze în stomac, dar mai ales, în intestinul subțire și gros. Cauzele balonării sunt mai ales, fermentațiile glucidelor (apare mult CO_2) sau a protidelor (apare mult amoniac), dar și gastroenteritele și toxinfecțiile alimentare.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, angelica, busuiocul, chimenul, coada-racului, coada-șoricelului corian-



drul, crușinul, feniculul, lenupărul, izma, jaleșul, levănțica, măghiranul, mușețelul, obligeana, roinița, sulfina, sunătoarea, talpa-gâștei, turița mare, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la 300 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înainte de masă.

Angelica - decoct din 2 lingurițe de amestec în părți egale pulbere de rădăcină și fructe, la 2 căni apă. Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea încet, cu înghițituri rare.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Chimenul - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

Coada-racului - infuzie dintr-o lingură pulbere de plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

Coada-șoricelului - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

Coriandrul - infuzie dintr-o linguriță de fructe zdrobite sau nezdorbite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile.

Crușinul - decoct dintr-o lingură pulbere scoarță la o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se fierbe 15-30 minute la foc domol. Se bea seara la culcare.

Feniculul - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute

și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

lenupărul - decoct din 5-10 fructe la 500 ml apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni reci pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Levănțica - infuzie din 3 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Măghiranul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat și mărunțit peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite sau pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite sau pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită peste care se

toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Talpa-gâștei - decoct din 15 g pulbere de plantă la o jumătate de litru de apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se bea fracționat într-o zi.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mâncare.

Valeriana - decoct din 8-10 g rădăcină la 200 ml apă rece. Se fierbe 3-5 minute. Se lasă la răcit 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *talpa-gâștei* - planta (30 g), *roiniță* - frunze (30 g), *chimen* - fructe (10 g), *fenicul* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-3 căni pe zi.

2. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *izma* - frunze (10 g), *chimen* - fructe (10 g), *coriandru* - fructe (10 g), *fenicul* - fructe (10 g), *crușin* - scoarță (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

3. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *izma* - frunze (20 g), *turița mare* - planta (10 g), *coada-racului* - planta (10 g), *sunătoare* - planta (10 g), *coriandru* - fructe (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

METRITĂ - inflamația uterului. Ea poate fi localizată în: porțiunea vaginală a uterului, cervix, endometru, musculatura uterină.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: *cerențelul*, *coada-racului*, *coada-șoricelului*, *gălbenelele*, *jaleșul*, *porumbul*.

REȚETE - UZ INTERN

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Coada-racului - infuzie din 2 linguri de plantă uscată și mărunțită la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Coada-șoricelului - infuzie din 1-2 linguri de plantă uscată și mărunțită sau flori, la 500 ml apă clocotită. Se bea în cursul unei zile.

Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori la 200 ml de apă clocotită. Se beau pe nemâncate, câte două ceaiuri pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

METRORAGIE - hemoragia care se produce de obicei în menstrele ciclice obișnuite. Ea poate fi cauzată de avort, de o sarcină extrauterină, de un polip, cancer, sarcom, chist etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: *arnica*, *călinul*, *coada-calului*, *coada-șoricelului*, *dracila*, *fragul*, *frasinul*, *gălbenelele*, *hameiul*, *iarba-roșie*, *jaleșul*, *levănțica*, *lumânărica*, *porumbul*, *răchitanul*, *stejarul*, *traista-ciobanului*, *trifoiul roșu*, *troscotul*, *turița mare*, *urzica*.

REȚETE - UZ INTERN

Arnica - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Călinul - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță la o cană cu apă clocotită



(200 ml). Se fierbe 1-2 minute și se lasă acoperită 15 minute. Se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Dracila - pulbere de scoarță câte un vârf de cuțit se ia înainte de masă.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară.

Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe de frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile, după mesele principale.

Gălbenelele - infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Traista-ciobanului - infuzie din 2-3 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se iau 4-5 linguri pe zi.

Trifoiul roșu - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Troscotul - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Turița mare - decoct dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu

apă clocotită (200 ml). Se fierbe 5-10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Gălbenelele - infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul.

larba roșie - infuzie din 2-4 linguri de plantă uscată și mărunțită peste care se toarnă o jumătate litru de apă clocotită (500 ml). Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Coada-șoricelului* - flori (20 g), *traista-ciobanului* - planta (30 g), *coada-calului* - planta (10 g), *troscot* - planta (20 g), *stejar* - scoarță (10 g), *hamei* - conuri (10 g) - decoct, prin fierbere timp de 10 minute din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

2. *Traista-ciobanului* - planta (30 g), *coada-calului* - planta (25 g), *troscot* - planta (30 g), *levănțica* - flori (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

MIGRENĂ - v. tratamentul de la CEFALEE

MIOCARDITĂ - inflamarea mușchiului cardiac.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: păducelul.

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori cu frunze și o lingură de fructe la o cană



cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

MIOPIE - viciu de refracție determinat de faptul că razele luminoase ce vin de la infinit (practic de la 5 m) se reunesc într-un focar situat înaintea retinei. Bolnavul nu vede bine la distanță și de aceea apropie obiectele de ochi.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, coacăzul negru, morcovul.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - macerat din 2 lingurițe de frunze care se pun în 500 ml apă rece. Sunt lăsate peste noapte să stea în apă, apoi dimineața se încălzesc ușor. Se beau 3 căni pe zi. Se vor consuma 500 g de fructe proaspete pe zi.

Coacăzul negru - se vor consuma zilnic 300 - 500 g fructe proaspete; suc proaspăt din fructe sau vin de coacăze.

Morcovul - cură de trei săptămâni cu suc de morcov.

MOLID (*Picea abies* L.) - Fam. Pinaceae

Alte denumiri populare : brad, brad înalt, brad negru, brad roșu, brădaică, buhaci, chin, molete, molid alb, molid gras, molid săc, molidar, molidv roșu, silhă, tâțș, tâșciur.

Cum recunoaștem planta?

Arbore rășinos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă, lipsită de pivot. Tulpina cilindrică, dreaptă, înaltă de până la 60 m, cu diametrul maxim de 2 m. Scoarța bătrână, brun-roșcată până la cenușiu, se exfoliază în solzi de forme diferite. Coroana ascuțit-piramidală, uneori aproape columnară. Ramurile dispuse verticilat, întinse orizontal sau aplecate spre extremități în sus. Frunze

aciculare, rigide, în patru muchii, lungi de 1-2,5 cm, așezate spiralat pe ax. Flori unisexuat-monoice, cele masculine, amen-tiforme, roșii-gălbui, diseminate în toată coroana, cele femele, erecte, roșii sau galbene, sub formă de conuri cilindrice, la maturitate maronii. Înfloarește în aprilie - iulie.

Ecologie și răspândire: arbore ce formează păduri întinse (molidișuri) sau în amestec cu bradul, uneori cu fagul în etajul montan superior și subalpin în întreg lanțul carpatic. Preferă soluri afânate, reavâne, brune de pădure.

Organul vegetal utilizat : cetina și mugurii (*Turiones Abietis*).

Perioada de recoltare : primăvara (aprilie - mai).

Principii active : puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni pulmonare, erupții tegumentare, reumatism; **uz extern**: reumatism, erupții tegumentare, răni, bube.

MORCOV (*Daucus carota* L.) - Fam. Umbeliferae (Apiaceae)

Alte denumiri populare: caroți, mârco, morcoghei, murcoi, rădăcină dulce.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, bienală sau anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina floriferă înaltă de 1,2-1,5 m, ramificată, fistuloasă, cilindrică. Frunze penat-compuse, pețiolate, cu foliole fidate, lobi lanceolați, ascuțiți. Flori mici, albe (uneori cu nuanță roșietică), grupate în umbel compuse. Inflorescența are la bază un involucriu cu numeroase bractee. Înfloarește în iunie - septembrie. Fructe, dicariopse, ovoide sau elipsoidale.

Ecologie și răspândire: se cultivă în toată țara. Are cerințe mari față de umiditate, lumină și soluri cu textură ușoară sau mijlocie, afânate, bogate în humus, cu reacție ușor acidă sau neutră.



Organul vegetal utilizat: rădăcinile (*Radix Dauci*), frunzele.

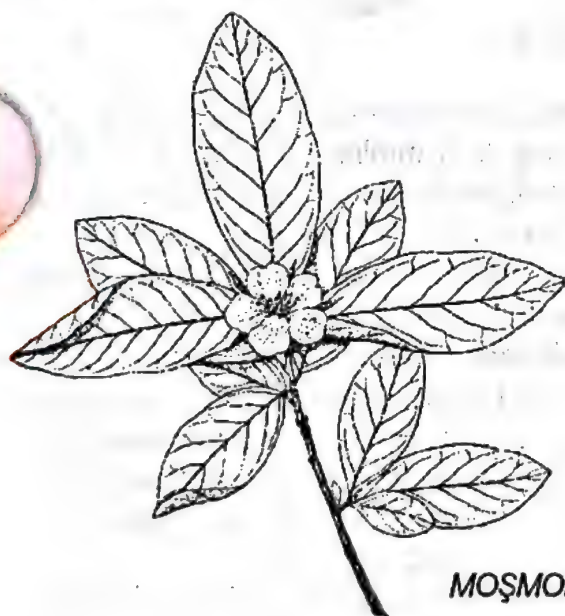
Perioada de recoltare: septembrie - octombrie.

Principii active: protide, hidrați de carbon, caroten, Na, K, Ca, P, Fe, vitaminele A, B, C, K.

Boli în care este utilizată - uz intern: cataruri gastrointestinale, întărirea vederii, boli de piept, hepatită cronică, astm, menstruație abundentă, diaree, stimularea glandelor mamare și gastrice, anorexie, helmintiaze; **uz extern:** tratarea rănilor, degerături, arsuri, eczeme, afte, stomatite.

MOȘMON (*Mespilus germanica*) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: gorun, hosporuse, mașmule, măceș, mișculă, mostachiu, mușmul, scoruș.



MOȘMON

Cum recunoaștem planta?

Arbust care prezintă în sol rădăcini rămu-roase ce ajung până la 125 cm. Tulpina înaltă de 1,5 - 3 m, cu trunchiul răsucit, scoarța brună-censie. Coroana de formă neregulată, răsfântă. Frunze alterne, scurt-pețiolate, lanceolate, cu marginea întreagă, pubescente, pe fața inferioară.

Flori solitare, mari, albe. Înflorește în mai - iunie. Fructele poame mici, aproape sferice, brun-roșcate.

Ecologie și răspândire: întâlnit pe coaste însozite, stâncării, tufișuri, păduri de foioase, de la șes până în etajul montan. Rezistă la ger și secetă.

Organul vegetal utilizat: fructele, semințele, frunzele.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: zaharuri, acizi organici, celuloză, proteine, tanin, vitaminele B, C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază urică, gută, reumatism, diaree dizenterică, colite rebele, litiază renală, regularizarea tranzitului intestinal.

MUR (*Rubus fruticosus* L) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: mur de pădure, mur negru, mur pădureț sălbatic, mură, mur tufos, rug, rug de mure.



MUR

Cum recunoaștem planta?

Arbust indigen, care prezintă în sol o rădăcină profundă. Tulpina cu numeroși

lăstari erecți, lungi de 1-3 m, arcuiți în partea superioară, prevăzuți cu ghimpi drepți sau puțin curbați, dispuși pe muchii. Frunze imparipenate, cu 3-7 foliole inegale, pe margine cu dinți neregulați, pe fața superioară cu peri rigizi, pe fața inferioară mai palide, cu peri mol. Flori polidrupe negre, gust dulceag acrișor.

Ecologie și răspândire: arbust întâlnit de la câmpie în regiunea deluroasă și până la munte (molidișuri), pe la marginea pădurilor, tufișuri, rariști de coaste, preferând luminozitatea directă. Rezistent la ger și secetă, preferă soluri nisipo-argiloase, potrivit de umede.

Organul vegetal utilizat: frunzele tinere (*Folium Rubi fruticosi*).

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: zaharuri, proteine, acizi organici, lipide, substanțe minerale (Ca, K, Na), vitaminele A, C, tanin, flavonoide, acid malic, succinic, oxalic, inozitol.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșite, diaree, enterocolite, gastroenterite, boli de rinichi; **uz extern:** gingivite, stomatite, leucoree, hemoroizi, fisuri anale, psoriazis.

MUȘEȚEL (*Chamomilla recutita*) - Fam. *Umbeliferae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: mamoniță, mărariul-câinelui, matricea, morună, moșițel, mușățea, mușcățel, mușețel de câmp, ochiul-boului, poala Sf. Marii, roman, romaniță, romașcă, romaniț.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată superficial. Tulpina adesea ramificată de la bază, fiecare ramură terminată cu o inflorescență. Frunzele alterne, 2-3 penatsectate. Flori adunate într-o inflorescență semiglobuloasă, verde. Marginal, flori

ligulate albe. Florile centrale sunt tubuloase, galben-aurii. Înflorește în mai-august. Fructe achene puțin curbate.



MUȘEȚEL

Ecologie și răspândire: plantă comună în întreaga țară, întâlnită în locuri necultivate, izlazuri, pe lângă drumuri, pajiști, pe soluri sărăturoase.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Chamomillae*).

Perioada de recoltare: mai - august.

Principii active: ulei eteric, glucide simple, poliglucide, acid oleic, cerotic, palmitic, stearic, clorogenic, salicilic, caprinic, colină, acid nicotinic, vitaminele B, C, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric, enterocolită, colici abdominale, diaree, stimularea funcției hepatice, gripă, guturai, menstrue cu dureri, astm bronșic, insomnii, epididimită, calmant, antispasmodic, dezinfectant, antiinflamator; **uz extern:** gingivite, abcese dentare, amigdalite, stomatite, ulcere varicoase, hemoroizi, furunculoză, răni purulente, ulceratii, leucoree, reuma-

tism, eczeme, arsuri, sinuzite, conjunctivite, îngrijirea părului, cosmetica feței.

MUȘTAR NEGRU (*Brassica nigra*) - Fam. *Cruciferae*

Alte denumiri populare: haradal, horști, muștar de câmp, muștar sălbatic, rapiță de muștar, rapiță sălbatică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina înaltă de 100-200 cm, cilindrică, de obicei aspru-păroasă la bază, putemic ramificată. Frunzele lung-pețiolate și variabile, cele inferioare penat-lirat-sectate, cele mijlocii penat-lirat-fidate sau lobate, cele superioare înguste, mai mult sau mai puțin întregi. Flori galbene, grupate în raceme alungite. Înfloarește în iunie-iulie. Fructul silicvă cu patru muchii. Semințe sferice până la lat-eliptice, brun-roșcate până la negru.



MUȘTAR
NEGRU

Ecologie și răspândire: plantă cultivată, întâlnită spontan pe marginea arăturilor, prin semănături, zăvoaie sau locuri ruderales. Este pretențioasă față de umiditate.

Organul vegetal utilizat: semințele la maturitate (*Semen Brassicae nigrae*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: gliceride, acidul oleic, linoleic, erucic, proteine, mucilagii, colină, sinalbină, mirozină, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz extern: inflamațiile articulațiilor, reumatism degenerativ (artroze), sciatică, traheobronșită, periartrită scapulo-humerală, polinefrită, gripă, pneumonii.

MUTĂTOARE (*Bryonia alba* L.) - Fam. *Cucurbitaceae*

Alte denumiri populare: bodioică, brei, cățărătoare, cireașa-câinelui, cucurbetă, catcubețe, gurare, împărăteasă, ludai de pământ, morcova-ielelor, morcovei, mutătoare cu poame negre, poamă sălbatică, suitoare, tidvă de pământ, tâlhărea, turbeaza-câinelui, turnari, zdârnotă.



MUTĂTOARE

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnosă, palid-galbenă, napiformă, cu miros neplăcut, gust lute. Tulpina lungă de 2-4 m, ramificată,

aspru-scurt-păroasă. Frunze palmat-cordat-lobate, cu lobul mijlociu mai lung decât cei laterali, pe margine dințate, scurt-păroase, scurt-pețiolate. Flori femele și masculine albe-verzui, dispuse separat, pe aceeași tulpină, în raceme subumbeliforme. Înflorește în iulie - august. Fructul o bacă neagră la maturitate.

Ecologie și răspândire: întâlnită în toată țara pe lângă garduri, mărăcișuri, vii, locuri ruderales.

Organul vegetal utilizat: rădăcină (*Radix Bryoniae*).

Perioada de recoltare: mai și septembrie.

Principii active: alcaloizi (brionicina), heterozide (brionina, brionidina), uleiuri volatile, substanțe toxice.

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație; **uz extern:** dureri de cap; combaterea cheliei, reumatism.

MUTULICĂ (*Scopolia carniolica*) - Fam. Solanaceae

Alte denumiri populare: mătrăgună mică, nimeță, sculătoare mare.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal brun-închis, cu noduri și strangulații, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina simplă sau furcat-ramificată, înaltă de 60-80 cm. Frunze alterne, pețiolate, alungit-ovate sau eliptice. Flori solitare, axilare, cu caliciul campanulat, albăstrui, corola tubulos-campanulată, la exterior brun-

gălbuie sau galben-verzuie. Înflorește în aprilie - mai. Fruct capsulă globuloasă, îmbrăcată de caliciu persistent.



MUTULICĂ

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe locuri umede și umbroase în păduri, tufărișuri, tăieturi de pădure, lăstărișuri din regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Scopoliae*).

Perioada de recoltare: aprilie sau octombrie.

Principii active: alcaloizi (hiosciamină, atropină, scopolamină, scopoletină, scopină, tropină).

Boli în care este utilizată - uz intern: astm; **uz extern:** fisuri anale, fisuri ale sânilor, ulcere varicoase, dureri nevralgice.

NALBĂ CREAȚĂ (*Malva crispa* L.)**- Fam. Malvaceae***Alte denumiri populare:* nu are.*Cum recunoaștem planta ?*

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, iar aerian o tulpină simplă sau ramificată, erectă, dispers-păroasă, înaltă până la 2 m. Frunze ondulat-încrêșite, mari, cu 5-9 lobi scurți, măruntdințați pe margine, pe fața inferioară cu peri simpli, lung-pețiolate, la bază cu stipele ovate. Flori palid-purpuri, roz sau aproape albe. Înflorește în iunie - septembrie. Fruct disciform, cu 10-11 nucule.

Ecologie și răspândire: întâlnită pe locuri gunoate din grădini cu flori, grădini de legume, pe lângă garduri, mai ales în jumătatea de nord a țării, în regiunea de dealuri până spre munte.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Malvae crispae*), frunzele (*Folium Malvae crispae*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: nestudiate.

Boli în care este utilizată - uz extern: furunculoză, iritații ale pielii, arsuri, inflamații, răni.

NALBĂ DE CULTURĂ (*Malva glabra* Desr.) - Fam. Malvaceae*Alte denumiri populare:* nu are.*Cum recunoaștem planta ?*

Plantă erbacee, bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cămoasă, albicioasă, puțin ramificată. Tulpina cilindrică, glabră sau păroasă, înaltă între 25-100 cm, ramificată. Frunze palmat-lobate, cu cinci lobi dințați pe margine, cu nervuri proeminente pe fața inferioară, lung-pețiolate și abundent-păroase. Flori roșii-violacee, solitare, mari, dispuse la subsuoara frunzelor. Înflorește în iunie-octombrie. Fructe, capsule în formă de disc, care se deschid în 9-11 segmente zbârcite.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată care vegetează bine pe un sol fertil (cernoziom) și nu suportă primăverile reci și înghețurile târzii. Se cultivă în județele Suceava, Botoșani, Bihor, Buzău, Prahova, Giurgiu, Ialomița, Teleorman.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Malvae glabrae*), frunzele (*Folium Malvae glabrae*).

Perioada de recoltare: iunie - iulie (florile), mai - iunie (frunzele).

Principii active: mucilagii, vitaminele A, B, C, săruri minerale (frunzele), mucilagii, antocianoide, malvidolul, glucoză, galactoză, arabinoză.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, bronșită, laringită, traheită, nefrită, pielită, uretrită, cistită; ***uz extern:*** abcese dentare, amigdalite, hemoroizi, furunculoză.

NALBĂ DE PĂDURE (*Malva sylvestris* L.) - Fam. Malvaceae

Alte denumiri populare: bănuței, coșul-popii, colăcei, creță, floricele, negrâi, mălagă, nalba-calului cea mărunță, nalbă albă, nalbă de câmp, nalbă mică, nalbă sălbatică, vărsat.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, bienală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cămoasă, puțin ramificată. Tulpina păroasă, ramificată, înaltă între 25-120 cm. Frunze lung-pețiolate, cu limb rotund până la reniform, păros, cu 3-7 lobi, semicirculari sau triunghiulari, pe margine neregulat-serați. Flori roșii-violacee. Înflorește în mai-octombrie. Fruct capsulă disciformă (PL. V).

Ecologie și răspândire: întâlnită frecvent pe lângă drumuri, garduri, prin culturi de cartofi, sfeclă, locuri pășcute, rar prin tăieturi de pădure și fânețe.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Malvae sylvestris*), florile (*Flores Malvae sylvestris*).



NALBĂ DE PĂDURE

Perioada de recoltare: aprilie - mai (frunzele), mai - octombrie (florile).

Principii active: mucilagii, vitaminele A, B, C, guanină, malvidol, glucoză, galactoză, arabinoză, ramnoză, xiloză, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni bronhopulmonare, colite, hemoroizi, atonii intestinale, afecțiuni ale căilor urinare, hemoragii; **uz extern:** răni, boli de piele, boli de ochi, abcese dentare.

NALBĂ MARE (*Althaea officinalis*) - Fam. Malvaceae

Alte denumiri populare: nalbă albă, nalbă bună, nalbă de câmp, nalbă de luncă, nalbă de pădure, rujă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină cărnoasă, cilindrică,

groasă, lungă de 20-30 cm, cu ramificații puține, alb-gălbui la interior, cenușie-deschis la exterior. Tulpina, cilindrică, lignificată la bază, puțin ramificată sau simplă, dens-păslos-păroasă, înaltă de 0,50-150 cm. Frunze ușor lobate, cele inferioare cu 5 lobi, cele superioare cu 3 lobi, pe margini neregulat-dințate, catifelat-păroase, nervuri proeminente pe dos, scurt-pețiolate. Flori albe-roz, dispuse în raceme axilare. Înfloarește în iulie - septembrie. Fruct capsulă turtită, păsloasă. Semințe netede, reniforme, turtite lateral.



NALBĂ MARE

Ecologie și răspândire: întâlnită de la câmpie până în regiunea montană inferioară, prin fânețe umede, pe lângă tufărișuri din lunci și zăvoaie, pe lângă ape curgătoare sau bălți, uneori ruderală. Cerințe ridicate față de umiditatea din sol. **Organul vegetal utilizat:** frunzele (*Folium Althaeae*), florile (*Flores Althaeae*), rădăcinile (*Radix Althaeae*).

Perioada de recoltare: martie - mai, octombrie - noiembrie (rădăcinile), iunie



- august (frunzele), iulie - septembrie (florile).

Principii active: amidon, mucilagii, glucide simple, acizi palmitic, oleic, butiric, galacturonic, asparagină, taninuri, flavonoide, ramnoză, glucoză, arabinoză, xiloză, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, bronșită, laringită, traheită, boli ale rinichilor (nefrite, pielite, uretrite), afecțiuni digestive; **uz extern:** amigdalite, leucoree, furunculoză, hemoroizi, abcese dentare.

NALBĂ MICĂ (*Malva neglecta*)

- Fam. *Malvaceae*

Alte denumiri populare: bănuți, cașul-popii, cașul-copiilor, colăcel, colăceii-popii, covrigei, nalbă sălbatică, nalbă rotundă, turtele.



NALBĂ MICĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, anuală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă subțire. Tulpina cilindrică, ramificată, ascendentă sau culcată, dispers-păroasă, lungă între 10-45 cm. Frunze alterne, lung-pețiolate, păroase, cu limb reniform

până la cordat-rotund, prevăzute cu 5-7 lobi dințați pe margine. Flori albe-roz, lung-pedunculat, dispuse câte 1-6 la subsuoara frunzelor. Înflorește în mai - octombrie. Fruct capsulă turtită, disciformă.

Ecologie și răspândire: este întâlnită în locuri ruderaale, necultivate, marginea drumurilor, pe ogoare, pârlăoage, grădini de zarzavat, de la câmpie până în zona montană, în toate județele țării. Vegetează bine numai la lumină directă, fără cerințe deosebite față de sol, umiditate, temperatură.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Malvae neglectae*).

Perioada de recoltare: mai - august.

Principii active: proteine, lipide, celuloză, Na, K, Ca, P, vitamina C, mucilagii, taninoide, fitosteroli.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, bronșită, laringită, traheită, boli ale rinichilor și căilor urinare (nefrite, pielite, uretrite, cistite); **uz extern:** abcese dentare, amigdalite, hemoroizi, furunculoză.

NAP (*Brassica napus* L. var. *napobrassica*) - Fam. *Cruciferae*

Alte denumiri populare: brojbe, ciuș, colză, curechi chinezesc, curechi de câmp, hardal, napi curecești, napi de miriște, napi de vară, napi sălbatici, pere de pământ, rapiță, rapița colța, rapiță de câmp, rapiță mărunță, rapiță sălbatică, ripac, turnep, tuș.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, îngroșată sub formă de nap, cărnăasă. Tulpina înaltă de 50-100 cm, ramificată. Frunze bazale și tulpinale inferioare lirat-penat-partite, pețiolate, cele mijlocii și superioare

nedivizate, ovat-lanceolate sau lanceolate, sesile. Flori galbene, grupate în racem alungit. Înfloarește în aprilie - august. Fruct silicvă, puțin turtită.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată pe suprafețe mici în județele Brașov, Maramureș, sau subspontan la marginea locurilor cultivate.

Organul vegetal utilizat: rădăcina.

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: proteine, lipide, celuloză, Na, K, Ca, P, Fe, vitaminele A, B, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: cistită, litiază urică, gută, bronșită, tuse, angină pectorală, enterite; **uz extern:** abcese, furunculoze, degerături, gută.

NĂPRAZNIC (*Geranium robertianum* L.) - Fam. Geraniaceae

Alte denumiri populare: bănat, buruiene de roșeață, buruiană de săgetură, cioculberzei, iarba-pârçului, iarba-sângelui, iarba de pârçi, închegătoare, priboi, sovârf, ursan.

Cum recunoaștem planta ?

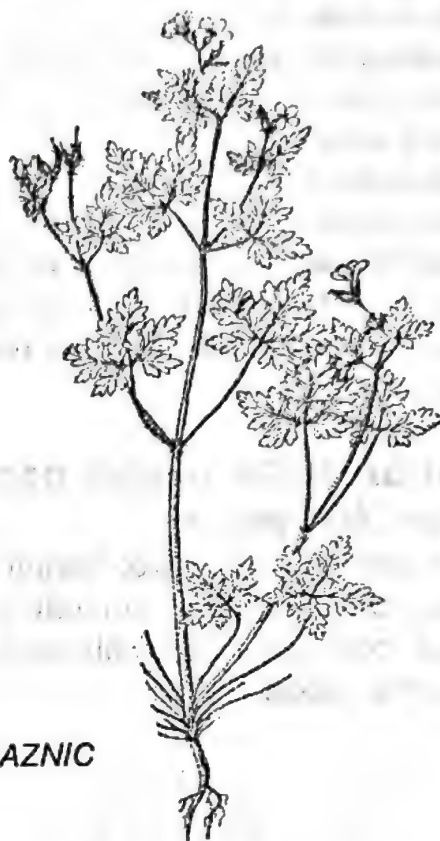
Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, iar aerian o tulpină cilindrică, fragedă, îngroșată la noduri, cu peri, înaltă de 25-70 cm. Frunze de 3-5 segmente dublu-penat-sectate, păroase pe ambele fețe, pețiolate, opuse, roșietice. Flori roz cu nuanțe violacee, dispuse câte două pe un singur peduncul prevăzut cu peri glandulari lungi. Înfloarește în mai - septembrie. Fruct capsulă cu un cioc.

Ecologie și răspândire: plantă caracteristică pădurilor de fag și molid, între 600-1300 m, rar în cele de stejar, pe soluri cu multă materie organică nedescompusă, umede și numai la umbră.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Geranii robertiani*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: incomplet studiate.



NĂPRAZNIC

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, febră, diaree, tuberculoză, diuretic; **uz extern:** răni, eczeme.

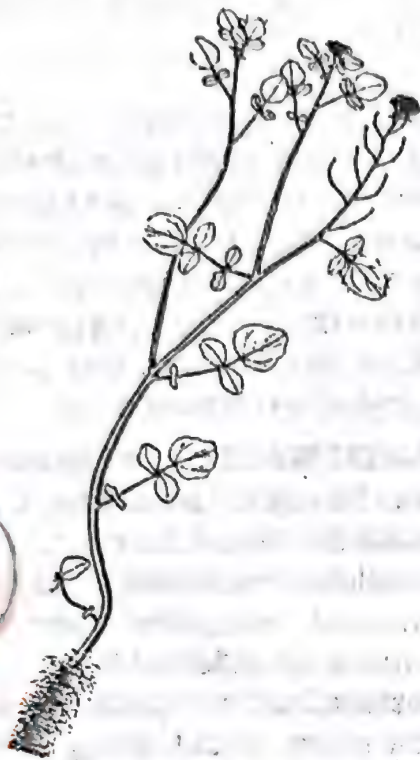
NĂSTUREL (*Nasturtium officinale*) - Fam. Cruciferae (Brassicaceae)

Alte denumiri populare: aișir, bobâlnic, boborni, brâncuță voinicească, hrăniță, iarba-voinicului, măcriș, măcriș de baltă, năsturea, pribolnic, voinicică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal târător, din care pornesc rădăcini firoase. Tulpină ascendentă, ușor comprimată, moale, înaltă de 25-90 cm. Frunze imparipenat-compuse, cele inferioare lung pețiolate, cu 3-5 foliole, din care foliola terminală este cea mai mare; cele superioare scurt-pețiolate. Flori albe, grupate în racem. Înfloarește în mai - iulie. Fruct silicvă.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe lângă izvoare, pârauri, în locuri cu exces de umiditate, mlăștinoase, malul bălților.



NĂSTUREL

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Nasturtii*) (se folosesc proaspete).

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: protide, hidrați de carbon, săruri minerale cu: Fe, Mg, P, I, Ca, Ar, Cu, Zn, S, vitaminele A, C, B, E.

Boli în care este utilizată - uz intern: scorbut, dischinezie biliară, stimularea funcției sexuale, tratatrea cancerului, diabet zaharat, constipație, bronșite, erupții tegumentare, boli renale, helmintiaze; **uz extern:** arsuri, ulceratii ale pielii, căderea părului.

NĂUT (*Cicer arietinum* L.) -

- Fam. Leguminoase (Fabaceae)

Alte denumiri populare: bob năut, dungătea, năhut, nohot, țeațire.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă profundă, din care

se desprind numeroase rădăcini secundare. Tulpina erectă, ramificată, înaltă de 30-60 cm, acoperită cu numeroși perișori. Frunze imparipenat-compuse, cu 3-8 perechi de foliole, eliptice, mici, dințate pe margini, acoperite cu perișori secretori. Flori solitare purpurii, roz-purpurii, albastre-violet, galbene, verzui, albe. Înfloarește în iunie - iulie, cu o durată de 2-3 săptămâni. Fruct păstaie scurtă, ovată, galbenă-deschis, cu 1-3 semințe albicioase, gălbui, roz, roșcate, brune sau negre.



NĂUT

Ecologie și răspândire: plantă cultivată pe suprafețe mici în Transilvania și nordul Moldovei. Suportă bine căldurile mari, nu suportă excesul de umiditate, preferă soluri mijlocii spre ușoare.

Organul vegetal utilizat: semințele.

Perioada de recoltare: august - septembrie.

Principii active: proteine, amidon, lipide, zaharuri, săruri minerale de K, Mg, Na, Si, Fe, vitaminele B, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: boli ale aparatului urinar, stări congestive ale ficatului, helmintiaze; **uz extern:** pleurezii, nevralgii, răceli.

NĂVALNIC (*Phyllitis scolopendrium*)
- Fam. **Aspleniaceae**

Alte denumiri populare: ferigă, iarbă de urechi, limar, limba-boului, limba-cerbului, limba-oii, limba-vacii, limba vecină, limbariță, odolan, pdbal, razele-soarelui, spatele-dracului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive subțiri ce pornesc dintr-un rizom drept. Frunze întregi, lanceolate, lungi de 20-60 cm, dispuse în tufă. Pe dos poartă spori lineari paraleli. Maturizarea sporilor are loc în iulie - octombrie.



NĂVALNIC

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în locuri umbrite din regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: rizom și frunze.

Perioada de recoltare: iulie - octombrie.

Principii active: incomplet studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, febră, diaree, tuberculoză, diuretic; **uz extern:** răni, eczeme.

NEFRITĂ - inflamația rinichiului cu lezarea de cele mai multe ori a glomerulului (glomerulo-nefrită), dar și a tubului urinifer (tubulo-nefrită). De cele mai multe ori nefrita este expresia unui proces infecțios produs de streptococi, ca urmare a unei angine streptococice sau după scarlatină, având un caracter difuz.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, bănușeiu, busuiocul, cerențelul, cicoarea, cireșul, coacăzul negru, coada-calului, coada-șoricelului, fașolea, feniculul, ienupărul, jaleșul, levănțica, măceșul, măcrișul-iepurelui, mături, mestecănul, merișorul, mușețelul, nalba mare, nucul, obligeana, pătrunjelul, pinul, plopul negru porumbul, porumbarul, rozmarinul, splinuța, sunătoarea, traista-ciobanului, teiul, troscotul, urzica moartă albă, ventrlica.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol.

Coacăzul negru - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înaintea meselor principale.

Cireșul - infuzie dintr-o lingură cu fructe, uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Coadă-calului - decoct din 4-5 lingurițe plantă mărunțită la 1,5 l apă rece. Se bea în cursul unei zile ca lichid de întreținere.

Ienupărul - decoct diluat din 10-20 fructe la 1 litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Măceșul - decoct din 2 linguri de măceșe zdrobite la 500 ml apă rece. Se fierb 10 minute și apoi se strecoară. Cantitatea se bea într-o zi în două reprize.

Mesteacănul - infuzie din 2-3 linguri de frunze uscate și mărunțite, la o cană cu apă clocotită (250 ml). În timpul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă în repaus 6 ore. Se bea în cursul unei zile.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Nucul - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Măcrișul-iepurelui - infuzie dintr-o linguriță cu frunze proaspete la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 cești pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită. Se lasă 10-15 minute și apoi se strecoară. Se fac gargarisme zilnice.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare pe zi.

Levăntica - flori (50 g), **cimbrișor** - plantă (50 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se folosește ca gargară.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac gargarisme de 2-3 ori pe zi.

Teiul - infuzie din 4 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă o jumătate linguriță de acid boric. Se fac gargarisme zilnice.

Coadă-calului - băi la șezut cu infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml).

CEAIURI COMPLEXE

1. **Mesteacăn** - frunze (30 g), **coada-calului** - planta (20 g), **splinuță** - planta (20 g), **busuioc** - planta (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

2. **Porumb** - mătase (30 g), **măcrișul-iepurelui** - frunze (20 g), **urzica moartă albă** - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

3. **Busuioc** - planta (20 g), **mesteacăn** - frunze (20 g), **sunătoare** - plantă (20 g), **cicoare** - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

4. **Mesteacăn** - frunze (30 g), **măceș** - fructe (30 g), **pătrunjel** - semințe (30 g), **rozmarin** - frunze (30 g), **splinuță** - planta (30 g), **ventrilică** - planta (30 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 3-4 căni pe zi.

5. **Fasole** - teci (20 g), **mesteacăn** - frunze (15 g), **traista-ciobanului** - planta (15 g),

mături - planta (15 g), *troscot* - planta (15 g), *coada-calului* - planta (15 g), *busuioc* - planta (15 g), *măceș* - fructe (10 g), *obligeană* - rădăcină (10 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g), *pătrunjel* - semințe (5 g), *porumbur* - flori (5 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

NEGII - formațiuni proeminente de la suprafața pielii care provin din cauza unor tulburări în dezvoltarea celulară a acesteia. În general sunt moi la pipăit, de culoare roz-gălbuie sau păroși ori tari la pipăit, de culoare galben-brun până la negru.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* ceapa, gălbenelele, lămâia, nukul, păpădia, rostopasca, sânziencele albe, usturoiul, volbura.

REȚETE - UZ EXTERN

Ceapa - suc de ceapă se aplică zilnic cu un bandaj steril pe suprafața negului. Operația se va repeta de câteva ori pe zi.

Gălbenelele - suc din plantă obținut prin stoarcere se aplică cu un bandaj steril pe suprafața negului. Operația se va repeta de câteva ori pe zi.

Lămâia - o bucată de fruct sau suc obținut din stoarcerea lui se aplică de câteva ori pe zi pe suprafața negului.

Nukul - suc obținut din stoarcerea nucilor verzi se va aplica zilnic pe suprafața negului de câteva ori pe zi, utilizând un bandaj steril.

Păpădia - suc din plantă rezultat din stoarcerea ei se aplică de câteva ori pe zi pe suprafața negului.

Rostopasca - suc galben-portocaliu obținut din stoarcerea unei plante se aplică de câteva ori pe zi pe suprafața negului.

Sânziencele albe - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe suprafața negului.

Usturoiul - suc obținut din stoarcerea bulbilor (cățeilor) se aplică de mai multe ori pe zi pe suprafața negului.

Volbura - frunzele plantei se aplică pe suprafața negilor.

NEGRILICĂ (*Nigella sativa* L.) - Fam. Ranunculaceae

Alte denumiri populare: cernușcă, chimen negru, negrușcă, nigeluță, piper, piper negru.



NEGRILICĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă subțire, iar aerian o tulpină cilindrică, păroasă, simplă sau ramificată, înaltă de până la 60 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori sectate. Flori albe, solitare, în vârful tulpinii sau ramurilor. Înfloarește în mai - august. Fruct polifoliculă, cu aspect de capsulă.

Ecologie și răspândire: cultivată și spontană, prezentă ca buruiiană în semănături, în regiunile sudice ale țării; vegetează bine pe soluri afânate din județele Constanța și Brăila.

Organul vegetal utilizat: semințele (*Semen Nigellae*).

Perioada de recoltare: septembrie - octombrie, când păstala are culoarea neagră.

Principii active: ulei volatil, un compus carbonilat (nigelona), un compus triterpenoidic (hederagenina), substanțe albuminoide.

Boli în care este utilizată - uz intern: astm, bronșită, colici gastrointestinale, combaterea ameteleilor, stimularea poftei de mâncare, stimularea funcției sexuale, helmintiaze.

NEMȚIȘOR DE CÂMP (*Consolida regalis*) - Fam. *Ranunculaceae*

Alte denumiri populare: albăstrioare, buruiiană de făcut copii, ciocănași, ciocul-berzei, ciocul-păsării, ciocul-bobii, ciocul-ciocârlei, cizma-cucului, cârligei, clonțul-nagățului, clonțul-cocostârcului, coada-rândunicii, cornul-plugului, creasta-cocoșului, cununioare, doselnică mică, dosnică, floare domnească, gheata-cătanei, gâlceavă, mărariul-câmpului, pîntenași, somnoroasă, surguci, toponiniși, tatnici, tătănească, toporași de câmp.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, fusiformă. Tulpina ramificată, înaltă de 20-50 cm, păroasă sau aproape glabră. Frunze inferioare de 2-3 ori-fidate; cele superioare simple, asemănătoare cu frunzele de mărar. Flori violet-albastre dispuse într-un racem lax. Înflorește în iulie - august. Fructe folicule.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită ca buruiiană în culturile de grâu, cartofi, locuri ruderaie, în toată țara, dar mai ales în zona de câmpie și de deal.

Organul vegetal utilizat: florile.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: delfinină, alcaloizi de tip aconitic (decosina, licoctonina, dellsolina, delfelatina).



NEMȚIȘOR DE CÂMP

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, astm bronșic, afecțiuni renale, tensiune, combaterea sterilității.

NEVRALGIE - sindrom dureros localizat pe traseul unui nerv al cărui nume îl poartă (de exemplu: nevralgie facială, intercostală, trigeminală, pelviană, sciatică etc.).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: bradul, brusturele, busuiocul, cimbrul, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, crețișoara, dedițeiul, feniculul, iedera, ienupărul, isopul, izma, levănțica, mușetelul, muștarul negru, păducelul, pedicuța, piciorul-cocoșului, roinița, salcia, salcia căprească, silurul, socul, spâzul, sunătoare, talpa-gâștei, tătăneasa, teiul, trei-frați-pătați, ulmul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Dedițelul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Iedera - decoct dintr-o lingură de frunze mărunțite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Socul - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau trei căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Talpa-gâștei** - planta (40 g), **busuioc** - planta (10 g), **levănțică** - flori (10 g), **tei** - flori (30 g), **păducel** - flori (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5 minute la foc domol, apoi se lasă în repaus 10 minute, după care se filtrează. Se beau 2-3 căni pe zi.

2. **Silur** - planta (30 g), **crețișoară** - planta (30 g), **salcie** - frunze (20 g), **brusture** - rădăcină (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. **Trei-frați-pătați** - planta (30 g), **ciuboțica-cucului** - flori (30 g), **sunătoare** - planta (10 g), **roiniță** - frunze (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

4. **Coadă-șoricelului** - flori (30 g), **sunătoare** - planta (20 g), **iz mă** - frunze (10 g), **ciuboțica-cucului** - flori (10 g), **trei-frați-pătați** - planta (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Iedera - decoct din 100-150 g frunze la 3 litri de apă. Se fierbe bine și se strecoară.

Lichidul se adaugă în apa de baie la temperatura de 37°.

Ienupărul - frecții locale cu ulei din fructe, soluție alcoolică 1%. Frecții cu soluție alcoolică (5 ml de ulei la 25 ml de alcool de 95°) la locul dureros.

Muștarul negru - băi locale cu 25-30 g făină obținută din semințe. Făina se pune într-un săculeț, peste care se toarnă 2-3 l apă caldă la 25-30°C, care se ține în contact timp de 20-30 minute.

Piciorul-cocoșului - suc proaspăt obținut din plantă se folosește sub formă de frecții în zona dureroasă.

Spânzul - infuzie dintr-o lingură cu flori și frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică călduț sub formă de cataplasme în zona dureroasă. Decoct din 50-100 g rizom la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se adaugă în apa de baie.

Tătăneasa - infuzie din 4-5 linguri de rădăcină la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona dureroasă.

Ulmul - decoct din 100-200 g scoarță la 1 litru de apă rece. Se fierbe 15-20 minute și apoi se răcește. Se aplică comprese în zona dureroasă.

*

1. Rezultate bune se obțin și cu următorul amestec de uleiuri: ulei volatil de **brad** (3 g), ulei volatil de **fenicul** (3 g), ulei volatil de **isop** (3 g), ulei volatil de **levănțică** (3 g), ulei volatil de **iz mă** (3 g), **glicerină** (5 g), **alcool 95°** (10 g) - amestecul se folosește pentru masaje locale în locul dureros.

2. **Urzică** - frunze (40 g), **pedicuță** - planta (40 g) - infuzie din acest amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică comprese calde în locul dureros.

NEVROZE - complex de tulburări psihice care apar, în special, în urma supra-solicitărilor sistemului nervos. În general,

după caracterele tulburărilor, se pot deosebi mai multe tipuri de nevroze:

- a. *neurastenia* sau *nevroza astenică* ce se caracterizează prin cefalee și insomnie;
- b. *psihastenia* sau *nevroza obsesivofobică*, în care tulburările de care se plânge bolnavul sunt mai ales fobiile și-l dau senzație de frică, stare de neliniște;
- c. *isterică*, ce se caracterizează printr-o complexitate variabilă de tulburări psihice, motorii și viscero-vegetative.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, busuiocul, castanul porcesc, cătina albă, cimbrisorul, cimbrul, ciuboșica-cucului, coada-calului, coada-șoricelului, crețușca, dracila, gălbenelele, ghințura, ghizdeiul, hameiul, iarba -mare, izma, jaleșul, lăcrămioara, lămâia, levănțica, lumânărica, macul, măghiranul, mărarul, nucul, obligeana, păducelul, pinul, porumbarul, roinița, rostopasca, rozmarinul, salcia, saschiul, sânzienele galbene, schinduful, socul, sulfina, sunătoare, șovârvul, talpa-gâștei, teiul, troscotul, țințaura, urzica moartă, valeriana, vâscul, vimanțul.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - decoct din 3-4 g de fructe la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5-6 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Castanul porcesc - decoct din 5 g pulbere de scoarță la 100 ml apă. Se dă în clocot și apoi se răcește. Se iau 15-20 picături timp de 20 zile.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile.

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie din 3 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Crețușca - infuzie dintr-o jumătate linguriță până la o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Dracila - pulbere din scoarță, care se ia câte un vârf de cuțit înainte de masă.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Iarba mare - decoct din 3 linguri de pulbere de rădăcină la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Jaleșul - vin obținut din 80 g frunze uscate la un litru de vin bun. Se lasă la macerat 10 zile, agitându-se zilnic sticla și apoi se strecoară. Se iau 1-3 linguri după mâncare.

Lăcrămioara - infuzie din 3-5 g pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în 4 reprize în cursul unei zile.

Măghiranul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o ceașcă cu apă fierbinte. Se bea 2-3 căni pe zi.

Mărarul - decoct dintr-o linguriță de semințe la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se bea o cană seara la culcare.

Levănțica - infuzie dintr-o linguriță cu flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Nucul - infuzie din 2-3 linguri de pulbere frunze uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 linguri pe zi.

Obligeana - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat și mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță cu flori și frunze mărunțite sau fructe, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță cu flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-12 ore și apoi se strecoară. Se ia o lingură la 3 ore.

Rozmarinul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Saschiul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o cană pe zi.

Sânzienele galbene - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Socul - infuzie din 2 lingurițe cu flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite sau pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie din 3 linguri de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie din 3 linguri cu plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-5 linguri pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Troscotul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica moartă - macerarea plantei proaspete, mărunțită în miere de albine. Se iau 2 lingurițe pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 500 ml apă, timp de 8 ore și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

REȚETE - UZ EXTERN

Levănțica - se amestecă 2 linguri de extract de plantă în apa de baie de 37 °. Se stă în baie 20 minute. Se fac 15-20 băi pe serie. Se repetă de 2-3 ori pe an.



Pinul - 150 g extract de ace la o cadă cu apă, la temperatura de 37°. Durata unei băi este de 15-20 minute. Se fac 15-20 băi, zilnic câte una. Se fac 2-3 cure pe an. *Sulfina* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *tei* - flori (20 g) - amestecul de plante se pune într-o pungă din tifon, care se înmoaie în 100-150 ml de apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face decoctie scurtă (5 minute). După 10 minute, decoctul se toarnă în apa de baie. Se fac cure de 18-21 băi, câte o baie la 2 zile.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Talpa-gâștei* - planta (50 g), *șovârv* - planta (10 g), *hamei* - conuri (20 g) - infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau încet 1-2 căni pe zi îndulcite cu miere, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

2. *Tei* - flori (20 g), *păducel* - flori cu frunze (20 g), *ghizdei* - flori (20 g), *salcie* - scoarță (10 g), *coada-calului* - planta (15 g), *valeriană* - rădăcină (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se continuă fierberea timp de 10 minute la un foc domol. Se îndulcește cu miere. Se beau 2 căni, seara, la interval de o oră, ultima chiar înainte de culcare.

3. *Tei* - flori (20 g), *hamei* - conuri (20 g), *talpa-gâștei* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *păducel* - fructe (20 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

4. *Tei* - flori (20 g), *hamei* - conuri (20 g), *talpa-gâștei* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *șovârv* - planta (20 g), *mac* - capsule (20 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană seara, înainte de culcare.

5. *Gălbenele* - flori (10 g), *valeriană* - rădăcină (10 g), *hamei* - conuri (40 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la 300 ml apă clocotită. Se beau 1-2 cești seara.

6. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *hamei* - conuri (20 g), decoct din 2 lingurițe de amestec la 200 ml apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 cești, seara înainte de culcare.

7. *Roiniță* - frunze (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *sunătoare* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

8. *Izmă* - frunze (50 g), *păducel* - flori și frunze (40 g), *hamei* - conuri (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

9. *Roiniță* - frunze (30 g), *levănțică* - flori (20 g), *lămâie* - frunze (20 g), *ciuboțica-cucului* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

10. *Anason* - fructe (10 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *vâsc* - frunze (20 g), *vîmant* - planta (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se beau 2 căni pe zi.

11. *Schinduf* - semințe (10 g), *ghințură* - rădăcină (10 g), *șintaură* - planta (10 g), *garoafă* - flori (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană pe zi.

NEVROZĂ CARDIACĂ - stare care se manifestă printr-o serie de tulburări cardiace, cum sunt durerile precordale, împunsături mici, sufocări, palpitații, amețeli, transpirații, somn neliniștit.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, amica, bradul, cătușnica, chimenul, coada-racului, coada-șoricelului, izma, levănțica, lăcrămioara, măturile, molidul, murul, păducelul, pinul, roinița, talpa-gâștei, ungurașul, valeriana, vioreaua.



REȚETE - UZ INTERN

Cătușnica - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Lăcrămioara - infuzie din 3-5 g pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în 4 reprize în cursul unei zile.

Levănțica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Măturile - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de frunze cu flori sau fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Talpa-gâștei - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Bradul - infuzie din 200 g de ace la 1 litru de apă clocotită, care se adaugă în apa de baie.

Molidul - infuzie din 100 g ace la 500 g de apă clocotită, care se adaugă în apa de baie.

Păducelul - infuzie din 100 g de flori la 500 g de apă clocotită. Se fac băi la mâini și picioare.

Pinul - infuzie din 200 g ace la 1 litru de apă clocotită, care se adaugă în apa de baie.

Viorelele - infuzie din 20 g flori la 500 g apă clocotită. Se fac băi la mâini și picioare.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Roiniță* - frunze (60 g), *păducel* - flori, fructe (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Izmă* - frunze (60 g), *arnică* - flori (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *chimen* - fructe (20 g), *păducel* - flori (20 g), *anason* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

4. *Valeriană* - rădăcină (30 g), *roiniță* - frunze (20 g), *coada-șoricelului* - planta (10 g), *mur* - frunze (10 g), *coada-racului* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

5. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *lăcrămioară* - flori (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

NOROCEL (*Sedum telechium*) - - Fam. *Crassulaceae*

Alte denumiri populare: crucea-pământului, dragoste, ghețarică, iarbă de urechi, iarbă grasă, iarba-zmeului, iarba-urechii, aloioasă, aloiș, urechelniță, verzișoară.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, spontană și cultivată, care prezintă în sol un rizom napi-form, gros. Tulpina simplă sau ramificată, glabră, înaltă până la 70 cm. Frunze albastre-verzui, cămoase, neregulat-serate, ovale până aproape rotunde, în partea



inferioară a tulpinii alterne, iar în cea superioară opuse. Flori alburil-galbene-verzui la formele sălbatice și albe spre roz, sau purpurii la cele cultivate. Înfloarește în iulie - octombrie. Fructe folicule polisperme, cu semințe mici, cafenii.



NOROCEL

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin păduri de foioase, tufișuri, grădini.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: iulie - octombrie.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz extern: paralizie, pareze ale nervilor periferici, răni, arsuri, bătăături (clavus).

NUC (*Juglans regia* L.) - Fam. Juglandaceae

Alte denumiri populare: nucar, nuc costeliv.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă puternică. Tulpina până la 30 m înălțime, scoarța netedă, argintie-cenușie.

Frunze imparipenat-compuse cu 5-11 foliole obovate, mari, asimetrice. Flori unisexuat-monoice, cele masculine în amentzi negricioși, cele femele terminale, cu stigmate răsfrânte, purpurii. Înfloarește în mai. Fructe drupe globuloase, mari, cu înveliș cămos, verde. **Ecologie și răspândire:** întâlnit sporadic prin păduri de amestec din regiunea dealurilor până la 800 m altitudine; frecvent cultivat prin curți, livezi, vii, grădini, marginea drumurilor, de la câmpie până în regiunea dealurilor. Este pretențios la căldură și precipitații; vegetează bine pe soluri reavene sau jilave.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Juglandis*), coaja verde a fructelor (*Pericarpium Juglandis*).

Perioada de recoltare: mai - iunie (frunzele), august - septembrie (coaja verde a fructelor).

Principii active: tanin, acid galic, elagic, inozitol, juglonă, ulei volatil, vitamina C, tirozină, iod.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, colită, diabet zaharat, rahitism, antisudorific, depurativ, tulburări digestive, hemoragii, litiază renală, incontinență urinară, helmintiaze, intoxicații cu compuși de mercur, icter; **uz extern:** scrofuloză, osteoporoză, tratarea inflamațiilor din gură și gât, acnee, leucoree (scurgeri vaginale în candidoze, infecții streptococice), eczeme, răni, degerături negi, rahitism, căderea masivă a părului, împotriva transpirației picioarelor, erupții purulente, stomatită ulceroasă, inflamația laringelui.

OBEZITATE - depuneri excesive de grăsimi în organism datorate în special unor tulburări metabolice sau glandulare ori excesului de glucide și lipide din alimentație.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: angelica, cicoarea, coacăzul negru, coada-calului, crușinul, fasolea, ienupărul, iedera, jaleșul, lămâia, lemnul-câinesc, leușteanul, mesteacănul, morcovul, osul-iepurelui, păpădia, pătrunjelul, portocala, pelinul, porumbul, rozmarinul, socul, sunătoare, traista-ciobanului, țelina, ulmul, urzica, valeriana, ventrilica, vimanțul, vișinul.

REȚETE - UZ INTERN

Crușinul - se ia în fiecare dimineață câte un vârf de cuțit de pulbere.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Frasinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Linarița - decoct dintr-o lingură de vârfuri înflorite proaspete sau uscate bine mărunțite, la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o lingură de pulbere din rădăcină sau rădăcină bine mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă (frunze, rizom, rădăcină), uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 3 ore.

Socul - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate și mărunțite, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea seara înainte de culcare.

Vișine - cură zilnică de 500 g - 1 Kg pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Mesteacăn* - frunze (20 g), *soc* - flori (15 g), *crușin* - scoarță (25 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

2. *Crușin* - coajă (30 g), *păpădie* - frunze sau planta întreagă (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *porumb* - mătase (10 g), *coada-calului* - planta (10 g), *soc* - flori (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi, neîndulcitate, între mese, timp de 2-3 luni.

3. *Lemnul câinesc* - scoarță (20 g), *păpădie* - rădăcină și plantă (20 g), *pătrunjel* - frunze (10 g), *vimanț* - plantă (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

4. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *fasole* - teci sau păstăi (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *leuștean* - rădăcină (10 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

5. *Pelin* - frunze (40 g), *angelică* - rădăcină (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *jaleș* - frunze (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

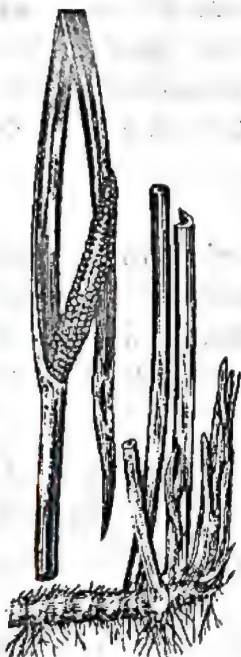
6. *Pătrunjel* - plantă și rădăcină (50 g), *țelină* - rădăcină (50 g), *ienupăr* - fructe

(20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *pătrunjel* - semințe (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

7. Soc - frunze (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *ventrilică* - planta (20 g), soc - flori (10 g), *urzică* - frunze (10 g).

OBLIGEANĂ (*Acorus calamus* L.) - Fam. Araceae

Alte denumiri populare: buclumaș, calamar, călin, calm, calmenă, colm, crin de apă, paporontec, papură roșie, speribană, spetează, spiribană, tartarachi, trestie mirositoare.



OBLIGEANĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal gros, cărnos, din care pornesc rădăcini adventive groase, ramificate, gălbui. Tulpina cu patru muchii evidente, înaltă de 60-120 cm, poartă o singură frunză, la subsuoara căreia există o inflorescență. Frunze pornite din rizom, cu o teacă lungă ce înconjoară baza tulpinii și limb ca o saie, lung până la 70 cm, lat de 1-2 cm, pe ambele fețe cu nervura mediană

proeminentă. Flori verzui sau verzui spre galben, mici, grupate în număr de câteva sute într-o inflorescență cărnoasă, lungă de circa 10 cm. Înfloarește în mai - iulie. Fructe bace roșietice, alungite.

Ecologie și răspândire: întâlnită la marginea bălților și apelor curgătoare, locuri mlăștinoase, unde nivelul apei nu este mare și se retrage periodic.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Calamii*).

Perioada de recoltare: septembrie - octombrie.

Principii active: ulei volatil, tanin, acorină, colină, zaharuri, rezine, vitaminele B, C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, colici abdominale, tulburări neurovegetative cu anxietate, enterite, nefrite, stări gripale, gastrite hiperacide, artrită, hipometabolism, hipotonie intestinală, hidropizie, celiachie, împotriva fumatului, cancer pulmonar, cancer intestinal, boli de splină, ficat, pancreas, diaree; **uz extern:** degerături, circulația periferică scăzută la mâini și picioare.

OMAG (*Aconitum tauricum* L.) - Fam. Ranunculaceae

Alte denumiri populare: iarbă rea, iarbă-bubii, iarbă-coifului, iarbă-fierului, iarbă-jermilor, năpșor, omac, toaie.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină cărnoasă, îngroșată, conică, napiformă, lungă până la 8 cm, groasă de 2-3 cm. Tulpina groasă, dreaptă, înaltă de 10-60 cm, frunze penate cu diviziuni romboidale, în partea superioară repetat-trifidate, glabre, pețiolate. Flori albastre-violete, dispuse într-un racem

dens. Înfloarește în august - septembrie. Fructul o foliculă.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin locuri ierboase și stâncoase din etajul alpin și subalpin al Carpaților, în general începând cu 1000 m altitudine.



OMAG

Organul vegetal utilizat: rădăcinile (*Tubera Aconitii*).

Perioada de recoltare: septembrie.

Principii active: amidon, zaharuri, substanțe proteice, acid aconitic, malic, tartric, citric, colină, alcaloizi ca: napelină, napeionină, aconină, neolină, aconitină, benzilaconină, neopelină, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: nevralgii, dureri faciale, sciatică, laringite, bronșite, gripă, tuse.

OREZ (*Oryza sativa* L.) - Fam. Gramineae (Poaceae)

Alte denumiri populare: oriz, peringi, pilou, rișcaș.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee de cultură anuală, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată.

Tulpina, pai, cilindrică, goală în interior, înaltă de 60-130 cm cu 6-7 internodii striate și noduri colorate verzui, violaceu, roz. Frunze liniare, cu tecile lungi, acoperite cu peri setiformi. Florile dispuse într-o inflorescență numită panicul. Înfloarește în iulie - august. Fruct cariopsă elipsoidală.

Ecologie și răspândire: planta este cultivată mai ales în apropiere de București, în lunca Dâmboviței. Necesită multă umiditate și temperatură ridicată.

Organul vegetal utilizat: fructul.

Perioada de recoltare: septembrie.

Principii active: proteine, substanțe extractive neazotate, grăsimi, celuloză, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, afecțiuni gastro-intestinale, edeme de origine cardiacă și renală; **uz extern:** eczeme și boli de piele, arsuri, răni.

ORGELET - mic furuncul care apare la marginea pleoapei, având forma unui bob de orez. Este o infecție, mai ales stafilococică a glandelor de la marginea pleoapelor.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: gălbenelele, jaleșul, mușețelul, nucul, pătlagina, salata, socul.

REȚETE - UZ INTERN

Jaleșul - tinctură din frunze în alcool de 70°. Se iau 15 picături de 3 ori pe zi.

Nucul - tinctură din frunze proaspete în alcool de 70°. Se iau 15 picături de trei ori pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Gălbenelele - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona orgeletului.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

Pătlagina - decoct dintr-o lingură de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.

Salata - cataplasme cu frunze fierți puțin în apă.

Socul - decoct dintr-o lingură de flori la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se aplică sub formă de cataplasme.

ORZ (*Hordeum sativum* L.) - Fam. Gramineae (Poaceae)

Alte denumiri populare: icimie, orz de primăvară, orz de toamnă, orz tund, orz țepos, orzoaică de primăvară.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată. Tulpina, pai, înaltă de 30-150 cm, cu 5-7 internodii, netede. Frunze liniare, verzi-pal, glabre, cu auricule foarte mari la baza lamei, albe sau violet, ligula puțin dezvoltată, scurtă, triunghiată. Florile dispuse într-un spic. Înfloarește în iunie - iulie. Fruct cariopsă.

Ecologie și răspândire : plantă de cultură întâlnită aproape în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: fructele.

Perioada de recoltare: iulie.

Principii active: proteine, grăsimi, celuloză, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: enterocolită, dizenterie, diaree, tuse, boli de rinichi și vezică, diabet; **uz extern:** reumatism, furunculoză.

OSUL-IEPURELUI (*Ononis spinosa*)

- Fam. Leguminoasae (Fabaceae)

Alte denumiri populare: asudul-calului, asudul-capului, bobul-coașei, cașul-iepurelui, ciocul-cioarei, colțul-iepurelui, dârmotin, lemnie, lingoare, pir, sălă-

șitoare, sudoarea-calului, sulfina, zile-zitoare.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă subarbustivă, perenă, care prezintă în sol un rizom ce se continuă cu o rădăcină flexibilă, cenușie, lungă de 25-40 cm. Tulpina lemnificată la bază, ramificată, înaltă până la 70 cm, foarte spinoasă. Frunzele superioare simple, cele inferioare trifoliolate, cu foliole ovale, dințate pe margine, glandulos-păroase. Flori papilionate, roz, cu dungii mai închise, dispuse spre vârful tulpinii. Înfloarește în iunie - iulie. Fruct păstaie păroasă.



OSUL-IEPURELUI

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin pășuni și fânețe aride, pe soluri nisipoase din Transilvania, zona colinară a Olteniei și Moldovei.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile (*Radix Ononidis*).

Perioada de recoltare: martie - aprilie.

Principii active: onopsină, ononină, onocerină, trifolirizină, fitoglutină, acid

glicerice, tanin, ulei volatil, ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: edeme circulatorii, litiază renală (calculoză), gută, hidropizie, cistite, uremie, obezitate, ascită, retenție urinară, stări alergice, diureză.

OTITĂ - inflamație acută sau cronică a casei timpanului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cimbrul, gălbenelele, jaleșul, mușetelul, șovârvul, urzica, tătăneasa, trifoiul roșu.

REȚETE - UZ EXTERN

Mușetelul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături calde în ureche.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături calde în ureche.

1. Ulei de **mușetel** - 3 picături, ulei de **cimbru** - 3 picături, **șovârv** - suc din plantă (15 picături) cu lapte și 10 picături tinctură de propolis - se va picura în ureche de trei ori pe zi.

2. **Gălbenelele** - flori (20 g), **jaleș** - frunze (20 g), **tătăneasă** - rădăcină (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături calde în ureche.

OVĂZ (*Avena sativa* L.) - Fam. Gramineae (*Poaceae*)

Alte denumiri populare: ovăz alb, ovăz negru, ovăzcior, ovâscomiez, zob.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă de cultură anuală de primăvară și de toamnă, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată, profundă. Tulpină nădă, cu 5-7 internodii goale în interior, la bază tufos-ramificată, înaltă de 60-

150 cm. Frunze plane, cu limbul ușor răsucit de la dreapta spre stânga. Florile grupate într-o inflorescență de tip spic. Înfloarește în iunie - august. Fructe cariopse acoperite cu palei adevărate.

Ecologie și răspândire: cereală cultivată în toate zonele țării, ca plantă de nutreț, îndeosebi în regiunile colinare și de munte.

Organul vegetal utilizat: semințele.

Perioada de recoltare: august.

Principii active: proteine, lipide, vitaminele A, B, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: cancer, nisip la rinichi, pietre la vezică, tonic general, tuse, astm bronșic, astenie, insomnie; **uz extern:** dureri intercostale, reumatism, spondiloză anchilozantă, artroza șoldului.

OXIURAZĂ - boală parazitară intestinală provocată de viermi numiți oxiuri. Se întâlnește, mai ales la copii. Se manifestă prin dureri abdominale, mâncărimi anale, greață, diaree.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, crușinul, pelinul, piersicul, săpunărița, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 cani pe zi. Macerat de fructe - o cană pe zi.

Crușinul - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță de crușin la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se amestecă cu infuzie de pelin. Se bea câte o cană pe zi.

Pelinul - pulbere de plantă 2 g și miere de albine. Se ia dimineața pe stomacul gol.

Se mănâncă pe stomacul gol 500 g afine sau fragi și după 6 ore nu se mai mănâncă nimic. Se repetă cinci zile consecutiv. În acest timp nu se vor consuma carne, tot ce este cu zahăr, produse făinoase.

REȚETE - UZ EXTERN

Pelinul - Infuzie dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi la șezut.

Săpunărița - infuzie dintr-o lingură de rădăcină mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi la șezut.

Usturoiul - Infuzie dintr-o linguriță de căței zdrobiți la 300 ml apă clocotită. Se lasă 15 minute și apoi se fac băi la șezut.

PANARIȚIU - infecție localizată la degete. Se datorește unui streptococ sau stafilococ pătruns printr-o zgârietură sau tăietură, uneori aproape invizibilă.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* arnica, bradul, cimbrul, coada-calului, feriga, inul, levănțica, lumânărica, macul, mușețelul, nalba mare, obligeana, pătrunjelul, sclipeții, socul, stejarul, traista-ciobanului, usturoiul.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi la degete.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale. Băile trebuie să fie fierbinți și să dureze o jumătate de oră. După baie se aplică un bandaj sub care se pune o alifie pentru abcese.

Inul - comprese din terci de semințe, după care se fac spălături cu ceai de mușețel.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Coada-calului* - planta (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *usturoi* - căței

pisați (20 g), *mac* - capsule (20 g), *brad* - ace (20 g), *cimbru* - planta (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la 300 ml apă rece. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară și se aplică sub formă de comprese pe degete.

2. *Lumânărică* - planta (20 g), *sclipeți* - planta (20 g), *ceapă* - felii (20 g) - fierte în 300 ml de lapte la care apoi se adaugă și un gălbenuș de ou. Se aplică sub formă de cataplasme.

3. *Arnica* - flori (30 g), *mușețel* - flori (30 g), *stejar* - scoarță (20 g), *obligeană* - rizom (20 g), *levănțică* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac 2-3 băi pe zi.

4. *Pătrunjel* - planta (20 g), *nalbă mare* - rădăcinile (20 g), *ferigă* - rizom (20 g), *soc* - flori (20 g). Se pun 15 g de amestec în 500 ml de vin alb și se lasă să stea peste noapte la rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește până la punctul de fierbere. Apoi se introduce degetul bolnav în vinul cald cu plante.

PANCREATITĂ - boală a pancreasului caracterizată printr-un proces inflamator cu modificări degenerative. Se manifestă prin tulburări digestive ca: diaree, anorexie, grețuri, dureri în partea superioară a abdomenului cu iradieri în stânga, apoi denutriție, rar icter.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* anasonul, arnica, chimenul, cicoarea, ghințura, izma, lichenul de piatră, mușețelul, nalba, păpădia, pelinul, reventul, traista-ciobanului, troscotul, turița mare, valeriana, vâscol, viorelele.

REȚETE - UZ INTERN

Anasonul - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate și pisate la 300 ml apă clocotită. După 20 minute se strecoară și

se bea fracționat în trei reprize, înaintea meselor principale.

Lichenul de piatră - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fierbe 5 minute și se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 3 căni pe zi, reci.

Nalba - macerat la rece dintr-o lingură de rădăcini la 300 ml apă. Se bea o cană pe zi caldă, în mai multe reprize.

Vâscul - macerat la rece dintr-o lingură de frunze la 300 ml de apă. Se bea o cană pe zi în mai multe reprize.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Amică** - flori (20 g), **păpădie** - rădăcină (20 g), **izma** - frunze (20 g), **valeriană** - rădăcină (20 g), **mușetel** - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

2. **Izmă** - frunze (30 g), **valeriană** - rădăcină (20 g), **revent** - rădăcini (10 g), **pelin** - frunze (10 g), **chimen** - fructe (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

3. **Cicoare** - rădăcină (30 g), **mușetel** - flori (30 g), **viorele** - rădăcină (30 g), **ghințură** - rădăcină (20 g), **traista-ciobanului** - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

4. **Troscot** - planta (20 g), **viorele** - rădăcină (20 g), **traista-ciobanului** - planta (20 g), **turița mare** - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - cataplasme în zona abdomenului.

PARACHERNIȚĂ (*Parietaria officinalis* L.) - Fam. *Urticaceae*

Alte denumiri populare: grâul-potârnicii, matrice, pir, politrice, urzică moartă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom neted, fibros, alungit. Tulpina neramificată, scurt-păroasă, înaltă până la 100 cm. Frunze ovate, ovat-lanceolate sau lanceolate, des-păroase pe fața inferioară. Flori dispuse în inflorescențe. Înflorește în iunie - septembrie. Fruct nukulă ovală.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin tufișuri umede, margini de pădure, grohotișuri, pe lângă ziduri, prin grădinile de zarzavat, vii, din regiunea dealurilor până în etajul montan.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, răgușeală, reumatism, afecțiuni renale, hemoroizi; **uz extern:** hemoroizi, fisuri anale.

PARADONTOZĂ - boală care afectează mucoasa gingivală și țesuturile de susținere ale dintelui. Dinții se dezgolesc de învelișul gingival și devin mai sensibili la rece, cald, dulce; boala netratată conduce la pierderea dinților.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada-calului, jaleșul, lingurea, mușetelul, porumbul, sclipeții, scaiul vânăt, turița mare.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se va clăti gura de 3 ori pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se va clăti gura de 3 ori pe zi.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se va clăti gura de trei ori pe zi.

Porumbul - infuzie dintr-o lingură de mă-tase la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se vor face spălături bucale de trei ori pe zi.

Scaiul vânăt - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături bucale.

CEAI COMPLEX

Coada-calului - planta (20 g), **turița mare** - planta (20 g), **sclipeți** - rizomul (20 g), **lingurea** - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac spălături bucale.

PARKINSON - boală datorată lipsei sau diminuării unei substanțe numită dopamină, produsă în zona corpiilor striati aflați în creier și care influențează controlarea mișcărilor involuntare și tonusului muscular, fiind un fel de neurotransmițătoare a informațiilor.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada-șoricelului, gălbenelele, măcrișul-iepurelui.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - flori (30 g), **măcrișul-iepurelui** - suc proaspăt (2 picături) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea zilnic 4-5 cani.

REȚETE - UZ EXTERN

Gălbenelele - alifie obținută din unt sau grăsime și suc din plantă. Se amestecă cu tinctură de **coada-șoricelului** și se fac masaj zilnic în zona coloanei vertebrale.

PĂDUCEL (*Crataegus monogyna*) - Fam. *Rosaceae*

Alte denumiri populare: gherghin, măceș, mălai moale, mălaiul cucului, mălai nesărat, mălaet, mărăcin.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina mult ramificată, înaltă până la 8-10 m. Lemn albicios-roșiatic, tare, greu, noduros. Lujerii brun-verzui, lucitori, cu spini așezați alături de muguri. Frunze rombic-ovate, cu 3-7 perechi de lobi serați pe margine, pe fața inferioară cu smocuri de peri la subsuoara nervurilor. Flori mari albe, dispuse în corimb. Înflorește în aprilie - mai. Fructe poame, ovoide sau sferice, roșii-cămoase, cu gust dulceag.



PĂDUCEL

Ecologie și răspândire: întâlnit în lizierele pădurilor, formând tufărișuri, în zona de stepă, deal și munte unde pe versanții în-soriți urcă până la altitudinea de 1400 m. Este puțin pretențios față de sol.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Crataegi*), frunzele (*Folium Crataegi*), fructele (*Fructus Crataegi*).

Perioada de recoltare: aprilie - mai (florile cu frunzele), aprilie - august (frunzele), septembrie - octombrie (fructele).

Principii active: acid crategic, ursolic, oleanolic, derivați flavonici (cvercitol, vitexozid, hiperozid), acid clorogenic, cafeic, amigdalina, colină, sorbitol, trimetilamină, amilamină, steroli, aldehydă anisică, taninuri de natură catehică, vitamina C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni cardiace cu substrat nervos, hipertensiune arterială, tulburări de menopauză, angină pectorală, insomnii, aritmie, afecțiuni aortice, stări de iritabilitate la femei, cardiopatie ischemică, aritmii cardiace; **uz extern:** bățături la picioare (clavus).

PĂPĂDIE (*Taraxacum officinale*) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: buhă, cicoare, creștătea, floarea-broaștei, floarea-găinii, floare-mălaiului, floarea-sorului, floarea-turcului, flori galbene, gălbinele grase, gușa-găinii, lăptucă, lilicea, ochiul-boului, ouăle-găinilor, pana -vâzgoiului, papa-găinii, pui de găscă, turci.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, vertical, ramificat, lung de 1-2 cm, continuat cu o rădăcină pivotantă lungă de 15 cm, din care se desprind puține rădăcini secundare. Tulpina aeriană cilindrică, goală în interior, nefoliată, terminată cu o inflorescență. Frunze lanceolate, atenuate în pețiol, cu marginea inegal scobită, rezultând lobi triunghiulari acuti sau

obtuzi, cu lobul terminal mult mai mare. Flori galbene, mari, ligulate, grupate câte 100-200 într-un calatidiu care se deschide dimineața și se închide seara. Înfloarește în aprilie - septembrie. Fructe achene globuloase, fin-brăzdate, cu papus alb în formă de umbelă (PL. V).



PĂPĂDIE

Ecologie și răspândire: comună în întreaga țară, întâlnită în locuri însorite sau semiumbrite, în pășuni, fânețe, poieni, locuri necultivate, în culturi, la marginea drumurilor, de la câmpie până în zona subalpină.

Organul vegetal utilizat: rădăcina (*Radix Taraxaci*), frunzele (*Folium Taraxaci*), planta în întregime (*Herba Taraxaci cum radicibus*).

Perioada de recoltare: martie-noiembrie (rădăcina), mai-august (frunzele), aprilie - septembrie (planta în întregime).

Principii active: acidul oleic, palmitic, stearic, tartric, ulei volatil, colină, glucoză, polioze, substanțe proteice, substanțe antibiotice, alcooli triterpenici (arnidiol, faradiol), carotenoide, xantofile, vitaminele A, B, C, D, săruri de N, Ca, P etc.

Boli în care este utilizată - uz intern:

afecțiuni vasculare, anorexie, dischinezie biliară, afecțiuni ale aparatului urinar, gută, hepatită cronică, tulburări digestive, ulcer varicos, colecistită, eczeme, insuficiență hepatică, calculi biliari, tulburări de metabolism, afecțiuni splenice, artrită, reumatism, inflamația ganglionilor, depurativ, sudorific, diuretic;
uz extern: tratarea tenului iritat și înroșit, infecții ale ochilor.

PĂPĂLĂU (*Physalis alkekengi* L.)**- Fam. Solanaceae**

Alte denumiri populare: babuschii, bubuckie, bășicuță de rășeață, beșică, boborea, bobosilii, buruiiană de bubă, cerașa-evreului, creșie beșicată, cucurbețică, dălac, fusui sălbatic, gherghinar, gogoșe, iarba-bubei, măsălare, paplă, pupele de pădure, putiroasă.



PĂPĂLĂU

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, repent, subțire, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpina, muchiată, înaltă de 25-60 cm, simplă sau ramificată. Frunze lung-pețiolate ovate sau alungit-ovate, fin-păroase, cu marginea întreagă. Flori mari, alburii-murdar sau albe-verzui. Înfloreste în iunie - august. Fructe umflate care la maturitate au o culoare roșu-aprins.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin tufărișuri, margini de pădure, zăvoaie, pe locuri mai ales calcaroase, de la câmpie până în regiunea dealurilor.

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Alkekengi*).

Perioada de recoltare: septembrie.

Principii active: acid citric, substanțe amare (fiscalina), mucilagii, zaharuri, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern:

litiază renală (calculoză), litiază biliară, gută, reumatism, colici, diuretic, laxativ, febrifug, ascită; **uz extern:** eczeme, erupții tegumentare, furunculoză.

PĂR (*Pyrus sativa*) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore cultivat care prezintă în sol o rădăcină puternică până la 4-5 m adâncime. Tulpina dreaptă, înaltă de 20-30 m, scoarță cu ritidom cenușiu-brun. Frunze ovate până la subrotunde, pe față lucioase, cu margini dințate sau întregi. Flori albe, roz, grupate. Înfloreste în aprilie - mai. Fructe poame mari, cu pulpă fină, zemoasă, dulce.

Ecologie și răspândire: arbore cultivat mai ales în județele Argeș, Dâmbovița, Suceava, Botoșani.

Organul vegetal utilizat: frunzele, fructele.
Perioada de recoltare: iunie - septembrie.
Principii active: zaharuri, substanțe pectice, protide, celuloză, vitaminele B, PP, săruri minerale de Ca, Na, K, Fe, P.
Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni urinare, litiază urică, reumatism, gută, artrism, diabet, cistite, prostatită, hemoroizi, calculi renali.

PĂTLAGINĂ (*Plantago media* L.) - Fam. *Plantaginaceae*

Alte denumiri populare: iarba de cale, limba-mânzului, limba-oii, minciună, patlanjer.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom pivotant din care pornesc numeroase rădăcini. Frunze eliptice, cu nervuri laterale puțin arcuite și reunite la vârf, dispuse în rozetă. Tulpina lungă de 10-50 cm, spre vârf alipit-păroasă. Flori albe, cu petale unite violete, grupate într-un spic cilindric, lung de 2-6 cm. Înfloarește în mai-septembrie. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: comună în toată țara prin pajiști uscate, locuri ierboase, culturi, de la câmpie până la munte.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Plantaginis*).

Perioada de recoltare: mai - octombrie.

Principii active: aucubozide (aucubină, rinantină), xiloză, acid poliuronic, pecteni, amidon, pectină, tanin, glicozide, saponine, ulei volatil, rezine, substanțe proteice, carotenoide, filochinonă, vitaminele A, C, K, săruri minerale cu Ca, P, Mg, Fe, Mg, Zn, Cu.

Boli în care este utilizată - uz intern: ateroscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, diaree, gastrite hiperacide, ulcer gastric, tuse, bronșită, astm bronșic;

uz extern: ulcer varicos, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulceratii, silicoză, emfizem pulmonar.

PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ (*Plantago lanceolata* L.) - Fam. *Plantaginaceae*

Alte denumiri populare: cărușele, coada-șoricelului de căruță, iarba-tăieturii, limba-oii, limba-bălților, limba-broaștei, limba-șarpelui, limbariță, minciună, protagină.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, spontană și cultivată, care prezintă în sol un rizom gros și scurt, din care pornesc numeroase rădăcini fasciculate. Tulpina nefoliată, înaltă între 5-50 cm. Frunze lanceolate, până la linear-lanceolate, ușor-îngustate în pețiol, cu 3-7 nervuri, mai mult sau mai puțin păroase. Flori foarte mici, gălbui-brune, grupate într-un spic ovoidal sau scurt-cilindric. Înfloarește în mai - septembrie. Fruct capsulă ovoidală.

Ecologie și răspândire: comună în toată țara prin pășuni aride, fânețe, la marginea drumurilor, de la câmpie până în zona montană. Are nevoie de umiditate.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Plantaginis*).

Perioada de recoltare: mai-septembrie.

Principii active: aucubozide (aucubină, rinantină), pectine, acizii ferulic, siringic, vanilic, hidroxibenzoic, cumaric, gentisic, clorogenic, neoclorogenic, cafeic, ursolic, vitaminele A, C, K, mici cantități de amidon, mucilagii, săruri minerale cu K, Ca, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, Cu, Al.

Boli în care este utilizată - uz intern: ateroscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, diaree, gastrite hiperacide, ulcer gastric, tuse, bronșită, astm bronșic, tuberculoză pulmonară; **uz extern:** afecțiuni vasculare, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulceratii, conjun-

ctivită, blefarită, cancer, înțepături de viespi, albine, mușcături de câine, de șerpi.

PĂTLAGINĂ MARE (*Plantago major* L.) - Fam. Plantaginaceae

Alte denumiri populare: batlagină, iarbă de cale, iarbă grasă de grădină, iarba-bubei, iarbă mare, limba-boului, limba-oii, mama-ploaie, minciună, mama-pădurii, palagină.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, gros, din care pornesc numeroase rădăcini fasciculate. Tulpina cilindrică, netedă, înaltă de 10-40 cm. Frunze lat-ovate, glabre, cu 3-7 nervuri, brusc-atenuate în pețiol, dispuse în rozetă. Flori galbene-albicioase, grupate într-un spic cilindric lung. Înfloarește în iulie - octombrie. Fruct capsulă ovoidală. Seminte brun-închis.



PĂTLAGINĂ MARE

Ecologie și răspândire: comună în toată țara, întâlnită la marginea drumurilor, locuri

cultivate și necultivate, pășuni umede, fânețe, locuri bătătorite, nisipoase, de la câmpie până în zona subalpină.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Plantaginis*).

Perioada de recoltare: iulie - octombrie.

Principii active: aucubină, pectine care prin hidroliză se desfac în acid galacturonic, galactoză, arabinoză, ramnoză, glucide solubile ca: glucoză, fructoză, xiloză, zaharoză, rafinoză stahioză, numeroși acizi organici ca: ferulic, sirigic, vanilic, cumaric, clorogenic, cafeic, cinamic, salicilic, luteolină, apigeină, nepetină, hispidulină, taninuri, saponine, aminoacizi aromatici, urme de alcaloizi, vitaminele A, C, K, urme de rășină, ulei gras, săruri minerale de Ca, K, Na, P, Fe.

Boli în care este utilizată - uz intern: ateroscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, arterită, diaree, gastrite hipercide, ulcer gastric, tuse, bronșită, astm bronșic, ulcer gastroduodenal, hipercolesterolemie; **uz extern:** ulcer varicos, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulceratii, iritații ale pielii, combaterea înțepăturilor de viespi, albine, țânțari.

PĂTLĂGELE ROȘII (*Lycopersicum esculentum* L.) - Fam. Solanaceae

Alte denumiri populare: bărediu, băradici, domade, gogonele, gălățană, mihlele, nătlăgele, paradaice, patage roșii, părădaiși, pătlăgele de Paradis, pătlăgele galbene, porobici, tomate.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată. Tulpina înaltă, în funcție de varietate. Flori galbene dispuse în racem cu aspect de ciorchine. Înfloarește în iulie - august. Fruct bacă cărnoasă, de diferite forme și culori.

Ecologie și răspândire: plantă legumicolă, cunoscută și sub numele de tomate. Are nevoie de umiditate și căldură.

Organul vegetal utilizat: fructele.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: protide, lipide, hidrați de carbon, Ca, P, Fe, vitaminele A, B₁, B₂, B₆, C, E și K, niacină, microelemente: Mg, Zn, Cu, Ni, Co, B, I, acizi organici (citric, malic, pectic).

Boli în care este utilizată - uz intern: insuficiență cardiacă cu edeme, uremie, ateroscleroză, hiperaciditate gastrică, atonie gastrică, stimularea secreției gastrice, pancreatită, constipație, boli hepatice, obezitate; **uz extern:** curățirea tenurilor grase, îngrijirea mâinilor.

PĂTRUNJEL (*Petroselinum hortense*) - Fam. Umbeliferae (Apiaceae)

Alte denumiri populare: găgăuț, macdeadon, mirodea, pătlăgele, petrinjel de casă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, conică sau alungită, alb-cenușie, gust dulce, miros plăcut, aromatic. Tulpina floriferă înaltă până la 130 cm, cilindrică, ușor striată, uneori fistuloasă, ramificată, chiar de la bază. Frunzele bazale și cele din rozetă lung-petiolate, de 2-3 ori penat-sectate, cu lobi dințați, miros caracteristic. Flori mici, alb-verzui sau galbene, hermafrodite, grupate într-o umbrelă compusă. Înfloarește în iunie - august.

Ecologie și răspândire: plantă de cultură, care are nevoie de umiditate și o temperatură moderată. Răspândită în toată țara.

Organul vegetal utilizat: frunzele, rădăcina.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: ulei volatil format din apiol, miristicină, terpineol, cimol, felandren, vitaminele A, B₂, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: dureri de stomac, rinichi, combaterea hipertensiunii, litiază renală, litiază biliară, astm, reumatism, tulburări menstruale, paludism, leucoree, nevralgii; **uz extern:** iritații ale pielii, contuzii, echimoze, înțepături de insecte, inflamații ale ochilor, inflamația sânilor la lăuze, oprirea lactației.

PĂTRUNJEL DE CÂMP (*Pimpinella saxifraga* L.) - Fam. Umbeliferae

Alte denumiri populare: buruiana-sărăciei, pătrunjel.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată, cu miros respingător. Tulpina cilindrică, striată, înaltă de 15-60 cm, ramificată mai mult în partea superioară. Frunzele bazale penat-sectate (3-5 perechi de foliole). Flori albe sau gălbui-albe, rar roz, mici, grupate în umbele compuse. Înfloarește în iulie - septembrie.



PĂTRUNJEL DE CÂMP

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin fânețe umede, pășuni, tufărișuri, coaste de câmpie până în regiunea subalpină.

Organul vegetal utilizat: rădăcină (*Radix Pimpinellae*).

Perioada de recoltare: septembrie - octombrie.

Principii active: ulei volatil, poline, acid cafeic, clorogenic, saponozide triterpenice, umbeliferonă, pimpinelină, izopimpinelină, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală, litiază biliară, stimularea poftelor de mâncare (anorexie), tonic stomahic și diuretic, combaterea răgușelii, curățirea bronhiilor, ascită, retenție urinară; **uz extern:** amigdalită, faringite, răgușeală, vindecarea rănilor.

PECETEA LUI SOLOMON (*Polygonatum odoratum*) - Fam. *Liliaceae*

Alte denumiri populare: cerceluș, clopoșele, cocoș, coada-cocoșului, coada-racului, creasta-cocoșului, iarbă de dureri, iarbă de doruri.

Cum recunoaștem planta ?

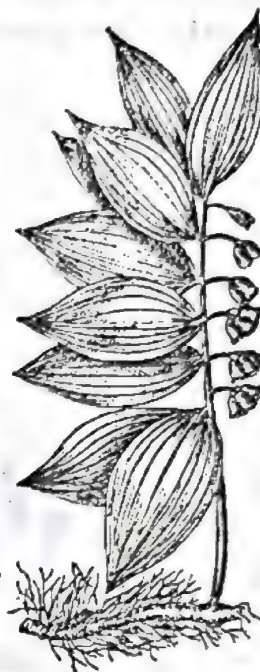
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom alungit, alcătuit din articule anuale cu cicatrice, poziție orizontală; din el se desprind rădăcini adventive. Tulpină înaltă de 15-50 cm. Frunze eliptic-ovoide, sesile, cu nervuri evidente, așezate pe două rânduri și îndreptate în sus. Flori albe, cu marginea verde, pendule, cu miros de migdale amare, grupate în raceme, câte 1-2 la subsuoara frunzelor mijlocii, dar orientate pe partea opusă. Înflorește în mai - iunie. Fruct bacă sferică, neagră-albăstruie.

Ecologie și răspândire: întâlnită în păduri de foioase, tufărișuri, pe locuri uscate, rar în păduri de conifere, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcina.

Perioada de recoltare: octombrie.

Principii active: glicozide, saponine, mucilagii, alcaloizi, tanin.



PECETEA LUI SOLOMON

Boli în care este utilizată - uz intern: calmant și analgezic în hernie; **uz extern:** contuzii, echimoze, panarițiu.

PEDICUȚĂ (*Lycopodium clavatum*) - Fam. *Lycopodiaceae*

Alte denumiri populare: barba-ursului, brădișor, brâncă, brâul-vântului, bunceag, chedicuță, coada alor de vânt, cornățel, crucea-pământului, iarba-ursului, mușchi de pământ, mușchi de piatră, netotă, pălămidă, părul-porcului, peceleacă, pecelea-ursului, piciorul-lupului, piedică, piedica-găinei, piedica-vântului, praful-strigoilor, talpa-ursului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol rădăcini adventive subțiri. Tulpina târâtoare, lungă de 5-15 cm, ramificată dicotonic. Frunze mici, foarte dese, întregi-liniar-lanceolate, ascuțite, terminate printr-o aristă lungă și incoloră,

dispuse spiralat pe tulpină. Sporangii grupați în spice sporifere, câte 2-3 pe un pedicul cu scvame. Sporii de culoare galbenă, cu miros ușor rășinos, ajung la maturitate în iulie - septembrie.



PEDICUȚĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită pe coastele dealurilor, prin păduri de amestec, pășuni umede, zone pietroase, din regiunea montană și subalpină, mlaștini de turbă.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Lycopodii Herba*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: alcaloizi (clavatina, anotina, licopodina, clavatoxina, nicotina), substanțe de natură triterpenică, de natură flavonică, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: combaterea nicotinismului și alcoolismului, litiază renală, litiază vezicală, ciroză hepatică, boli ale organelor genitale, hepatite, tumori hepatice, insuficiență respiratorie; **uz extern:** opărela la copii, dermatite, eczeme, reumatism, discopatie lombară, cârcei la picior, răni deschise, constipație și hemoroizi.

PELIN ALB (*Artemisia absinthium*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: iarba-fecioarelor, lemnul-domnului, pelin bun, pelin de grădină, pelin negru, pelin verde, pelinaș, polen de cel mare.



PELIN ALB

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină lemnificată. Tulpina cilindrică, fin striată, înaltă până la 120 cm, ramificată. Pe tulpinile florifere se găsesc frunzele sesile, bipenat-sectate, cu segmente fine, lanceolate, verzi-cenușii pe față, argintii-cenușii pe dos. Flori galbene, grupate în inflorescențe globuloase, așezate în racem. Înfloarește în iulie - septembrie. Fructe achene mici, brun-deschise.

Ecologie și răspândire: planta crește în toate regiunile țării, în zona de șes și de deal, pe câmpuri, lângă drumuri, locuri ruderaie, însoare, pe terenuri aride, pietroase.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: ulei eteric, flavone (temisina), derivați lignanici, querbrahitol, acizi organici (palmitic, arahidic, linoleic, lauric, stearic, miristic, oleic, nicotinic), vitamina C, substanțe minerale cu elemente de Ca, K, Na, P, Fe, Mn, Mg, Zn, Cu, B.

Boli în care este utilizată - uz intern: stimularea poftei de mâncare, eliminarea din organism a unor toxine, hipertensiune, helmintiaze, înlăturarea senzației de vomă, ușurarea digestiei, boli digestive, boli hepatice; **uz extern:** oxiurază, răni purulente, ulcerații.

PELIN NEGRU (*Artemisia vulgaris*) - Fam. *Compositae* (Asteraceae)

Alte denumiri populare: iarbă bărboasă, pelin de câmp, pelin păsăresc, pelin sterp, peliniță neagră, pelinul-calului, știr negru, vetrice.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom, continuat cu o rădăcină abundentă, ramificată. Tulpina cilindrică, striată, adesea nuanțată în roșu, ramificată, înaltă de 50-150 cm. Frunze dublu-sectate în partea inferioară a tulpinii, cele mijlocii și superioare simplu-penate, pe față verzi-închis, pe dos albicioase. Flori galbene, tubuloase, grupate, dispuse în panicul compus. Înfloarește în iulie - septembrie. Fruct achenă cilindrică.

Ecologie și răspândire: plantă comună prin locurile cultivate, pârlăge, pe lângă drum și garduri, în tufișuri, zăvoaie, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Artemisiae vulgaris*), rădăcinile și rizomii (*Radix Artemisiae*).

Perioada de recoltare: părțile aeriene (iulie - septembrie), rizomii și rădăcinile (octombrie - noiembrie).

Principii active: ulei volatil, substanțe amare, săruri minerale. Uleiul volatil este

alcătuit din compuși terpenici, metilinozitol, tauremisină, sitosterine, tetracosanol, cetone etc.



PELIN NEGRU

Boli în care este utilizată - uz intern: stimularea digestiei, stimularea funcției hepatice, reglarea menstruației, isterie, epilepsie, hipertensiune; **uz extern:** combaterea transpirației picioarelor, reumatism.

PEMFIGUS - un grup de boli caracterizate prin apariția unor vezicule pe piele. După ce veziculele se sparg, pe locul lor se formează eroziuni foarte dureroase. Uneori crește temperatura, bolnavul își pierde somnul, pofta de mâncare și slăbește. Se presupune că ar fi boală virotică.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: socul.

REȚETE - UZ UNTERN

Socul - Infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Socul - infuzie cu 40 g de flori la 1 litru de apă clocotită. Se fac băi locale sau se aplică cataplasme.

PEPENE GALBEN (*Cucumis melo*) - Fam. *Cucurbitaceae*

Alte denumiri populare: boșari, bostan galben, cantoloși, cantalup, caune, gălboni, harbuz, himunic, ieură, pepene scorțos, popone, viegi, zămos.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină ramificată, superficială, adâncă până la 40-60 cm. Tulpina târătoare, cilindrică, acoperită cu peri fini și deși. Are cârcei simpli și emite ușor rădăcini adventive. Frunze palmate sau reniforme, cu margini întregi sau lobate, dințate, acoperite cu perișori albicioși. La baza frunzelor cresc lăstari, se inserează cârcei și flori. Flori mici, galbene. Cele masculine sunt grupate câte 3-4 la un loc, cele femele sunt solitare, cu ovarul îngroșat, globulos, elipsoidal, acoperit cu perișori albi-verzui. Înfloarește în iulie - septembrie. Fruct melonidă globuloasă sau ovală. Semințe albe-gălbui, alungite, plane.

Ecologie și răspândire: cultivat în zona sudică și vestică a României. Este foarte pretențios la căldură, foarte sensibil la temperaturi scăzute, preferă solurile nisipoase și nisipo-lutoase, fertile, calde, bine structurate.

Organul vegetal utilizat: fructul și semințele.
Perioada de recoltare: august - septembrie.

Principii active: protide, grăsimi, glucide, vitaminele A, B₁, B₂, C, săruri de K, Ca, P.

Boli în care este utilizată - uz intern: adjuvant în anemii, constipație, hemoroizi, litiază urinară, gută, reumatism, efect diu-

retic și laxativ, bronșite, tuse, expectorant; **uz extern:** vindecarea arsurilor.

PEPENE VERDE (*Citrullus lanatus*) - Fam. *Cucurbitaceae*

Alte denumiri populare: arbuj, bosar, bostan, cucurbete, duleți, himanic, bebi-niță, lubă, lubeniță verde, șiarchin, tîgvă de tină, trăgulă, zămos.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină principală profundă, cu ramificații laterale pe o rază de 3-4 m. Tulpina târătoare de 2-8 m lungime, foarte ramificată, goală în interior, acoperită cu peri rigizi, cu cârcei lungi, bifurcați ce pornesc de la subsuoara frunzelor. Frunze mari, adânc - sectate, cu lobi rotunjiți sau obtuși, rigid-păroase, lung-pețiolate. Flori unisexuate, galbene-pal. Înfloarește în iunie - august. Fruct peponidă, sferică, ovală, cilindrică, verde, albicioasă, gălbuie.

Ecologie și răspândire: cultivat pe suprafețe apreciable în întreaga țară, foarte pretențios la căldură. Preferă soluri cu textură nisipoasă sau luto-nisipoasă, bine drenate, afânate.

Organul vegetal utilizat: fructul, semințele.
Perioada de recoltare: august - septembrie.
Principii active: protide, acizi organici, hidrați de carbon, K, Na, Ca, P, vitaminele A, B₁, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală, litiază biliară, hepatită cronică; **uz extern:** vindecarea arsurilor.

PERIATRITĂ SCAPULO-HUMERALĂ

- este un sindrom clinic caracterizat prin dureri ale umărului, determinate de leziuni degenerative și inflamatoare ale tendoanelor și burselor celei de a doua articulație a umărului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: bozul, brusturele, cireșul, coada-calului,

coada-șoricelului, cicoarea, cimbrul, coacăzul negru, dudul, fasolea, feriga, frasinul, gălbenelele, izma, jaleșul, levănțica, mărul pădureț, măceșul, mesteacănul, murul, mușețelul, muștarul negru, nukul, păducelul, părul, porumbarul, pătrunjelul, pinul, salcia, socul, stejarul, sulfina, șovârvul, tătăneasă, trifoiul, tros-cotul, urzica, ulmul, vișinul.

REȚETE - UZ INTERN

Nukul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Pinul - infuzie din 2 lingurițe de muguri la 400 ml apă clocotită. Se bea fracționat, în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

Socul - infuzie din 2 lingurițe cu flori la 250 ml apă clocotită. Se beau 3 ceaiuri pe zi, călduțe.

Sulfina - infuzie din 3 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

REȚETE - UZ EXTERN

Bozul - decoct din 150-200 g rădăcină uscată și mărunțită la 5 litri apă. Se strecoară și se adaugă în apa de baie, la 37-38°. Se fac 21 băi pe cură. Se pot repeta de 2-3 ori pe an.

Mușterul negru - 250 g făină pusă într-un săculeț, care se agită în apa de baie, la 36-37°. Se face zilnic o baie.

Nukul - decoct din 100 g frunze în 3-4 l apă care se fierbe timp de 15 minute. Lichidul rezultat se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 băi pe serie.

Pătlăgelele roșii - decoct din 300 g tulpini și frunze la 5 litri de apă. Lichidul se pune în apa de baie, la 37-38°. Se fac 21 băi într-o cură.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Frasin** - frunze (20 g), **izma** - frunze (20 g), **mesteacăn** - frunze (20 g), **nuc** - frunze (20 g), **urzică** - frunze (20 g), **jaleș**

- frunze (20 g), **tomate** - frunze (20 g), **gălbenele** - flori (20 g), **levănțică** - flori (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **pin** - muguri (20 g), **fasole** - păstăi (20 g), **salcie** - scoarță (20 g), **cimbru** - planta (20 g), **șovârv** - planta (20 g) - decoct din 20 g amestec de plante la 3 litri de apă. Se dă în clocot 15 minute, într-un vas smălțuit și acoperit. Se strecoară într-o sită și lichidul rezultat se amestecă cu apa din baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 băi într-o cură.

2. **Nuc** - frunze (50 g), **urzică** - frunze (40 g), **pătlăgele (tomate)** - frunze (30 g), **boz** - frunze (40 g), **pin** - muguri (20 g) - decoct din 40 g amestec la 3 litri de apă. Se fierb într-un vas smălțuit, iar lichidul rezultat se pune în apa de baie, la temperatura de 37°. Se face o cură de 21 de băi pe serie.

3. **Coacăz negru** - frunze (50 g), **frasin** - frunze (50 g), **nuc** - frunze (50 g) - acest amestec se pune într-un vas cu 10 litri apă, care se fierbe în clocot, apoi se strecoară printr-o sită și lichidul rezultat se pune în apa din baie, la temperatura de 37°. Se face o cură de 21 băi.

4. **Ulmul** - frunze (20 g), **brusture** - frunze (20 g), **cicoare** - flori (20 g), **cireș** - frunze (20 g), **coada-calului** - planta (20 g), **coada-șoricelului** - flori (20 g), **dud** - frunze (20 g), **pătrunjel** - frunze (20 g), **tătăneasă** - rădăcini (20 g), **nuc** - frunze (20 g), **măceș** - fructe (20 g), **măr pădureț** - fructe și frunze (20 g), **mesteacăn** - frunze (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **păducel** - frunze și fructe (20 g), **păr** - frunze (20 g), **porumbar** - fructe (20 g), **mur** - frunze (20 g), **stejar** - scoarță (20 g), **trifoi** - frunze (20 g), **troscot** - planta (20 g), **urzică** - frunze (20 g), **vișin** - frunze (20 g), - amestecul se pune în 20 litri de apă fierbinte, apoi se fierbe 5 minute și se introduce în apa de baie, la temperatura de 37°. Se face câte o baie

pe zi de câte 20 minute. Cura este de 40 zile.

PIELITĂ - inflamația bazinetului renal în porțiunea incipientă a căilor urinare venite de la vezică (infecție ascendentă) sau produsă de prezența unui calcul.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* anghinarea, cireșul, ciuboțica-cucului, merișorul, mesteacănul, pinul, pirul, plopul negru, porumbarul, vinarița, zămoșița.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.
Cireșul - decoct dintr-un pumn de codițe la 600 ml apă rece. Se fierb 15 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile, în 3-4 reprize.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Merișorul - macerat din 2 lingurițe de frunze la 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară și peste frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 minute. După 10 minute se strecoară și se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat în timpul unei zile.

Mesteacănul - infuzie din 2 linguri cu frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). În cursul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cursul unei zile, la intervale de 3-4 ore.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe cu muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Vinarița - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi, călduțe.
Zămoșița - infuzie dintr-o linguriță de amestec în părți egale de pulbere de plantă și *izmă*, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

PIELOCISTITĂ - inflamația mucoaselor căilor urinare. Se manifestă prin micțiuni frecvente, dureri la micțiuni și urină tulbure. Uneori se produce și hematurie. Sunt cauzate de diferiți microbi și pot fi secundare tuberculozei sau unor tumori vezicale.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* coada-calului, fasolea, mesteacănul, merișorul, osul-iepurelui, pătrunjelul, pinul, pirul, porumbul, plopul negru.

REȚETE - UZ INTERN

Fasolea - decoct din 3 linguri de teci mărunțite la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute. Se bea în trei reprize, în decursul unei zile.

Merișorul - macerat din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă rece. Se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară și peste

frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 minute. După 10 minute se strecoară și se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat în timpul unei zile.

Osul-iepurelui - decoct din 4 linguri rase de plantă la 1 litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Pinul - infuzie dintr-o linguriță cu muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o lingură de rizom la 200 ml apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 lingurițe de mătase la 200 ml apă clocotită. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

CEAI COMPLEX

Merișor - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *pătrunjel* - semințe (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - decoct din 4 lingurițe de amestec la 500 ml apă. Se bea 3 cești pe zi.

PIELONEFRITĂ - inflamația bazinei renale, complicată cu inflamația rinichiului. Este cauzată de microbi ajunși în interstițiul renal, pe cale hematogenă sau pe căile urinare.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cireșul, ciuboșica-cucului, vișinul.

REȚETE - UZ INTERN

Cireșul - infuzie dintr-o lingură de fructe uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3 căni pe zi.

Ciuboșica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Vișinul - infuzie dintr-o lingură de cozi uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

PIERSIC (*Persica vulgaris* L.) - Fam. *Rosaceae*

Alte denumiri populare: chearsic, hiarbic, marila, persec, tersac.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust sau arbore din China care prezintă în sol o rădăcină superficială ce nu depășește 100 cm adâncime. Tulpina înaltă, între 2-6 m, are coroană piramidală. Frunze eliptice sau eliptic-lanceolate, pe margine serate. Flori solitare, roșii-carmin până la albe, scurt-pedicelate sau sesile, cu sepale la exterior pubescente. Înflorește în martie - aprilie. Fruct drupă globuloasă, cu pulpă aromată, succulentă, galbenă-aurie până la roșu-închis.

Ecologie și răspândire: cultivat în județele Constanța, Arad, Timiș, Sălaj, Bihor, sudul Olteniei, pretențios la lumină, rezistent la secetă, preferă soluri profunde, bine drenate.

Organul vegetal utilizat: florile, frunzele, fructele.

Perioada de recoltare: martie - iulie.

Principii active: protide, zaharuri, acizi organici, vitaminele A, B₁, B₂, C, niacină, săruri minerale de Na, K, Ca, P, Fe etc. Uleiul volatil obținut prin distilare conține esteri, linalol, acid acetic, formic, caprilic, cadisen.

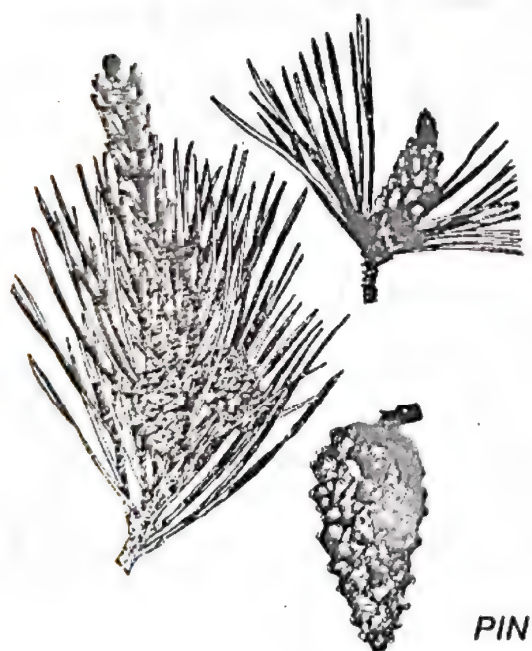
Boli în care este utilizată - uz intern: litiază urinară, gută, reumatism, stimularea secreției glandelor digestive, constipație, nefrite, oxiurază, tuse spastică; **uz extern**: cancere tegumentare ulcerate.

PIN (*Pinus sylvestris* L.) - Fam. Pinaceae

Alte denumiri populare: brad, brad de munte, chifăr, chin, joică, luciu, maiete, molid, pin de munte, pin roșu, pin silvestru, pinel, schin, silhă, sosenca.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore conifer care prezintă în sol o rădăcină profundă rămuroasă. Tulpina cilindrică, relativ dreaptă, înaltă până la 40-60 cm, cu ramuri orizontale. Coroana piramidală în tinerețe. Scoarța roșu-cărmizie, se exfoliază în foițe lungi și subțiri. Frunze aciculare, rigide, persistente, lungi de 4-7 cm, prinse câte două într-o teacă. Flori unisexuat-monoice, conuri solitare mici (3-7 cm), pedunculate, brun-cenușii. Înflorește în mai - iunie.



Ecologie și răspândire: întâlnit sporadic în pâlcuri sau mici masive, pe soluri sărace, stânci, turbării, în etajul montan sau subalpin din Carpați, uneori coborând până în regiunea dealurilor înalte.

Organul vegetal utilizat: frunzele, mugurii (*Gemmae Pini*).

Perioada de recoltare: februarie - martie (de pe ramurile laterale se recoltează mugurii) și frunzele tinere.

Principii active: ulei volatil format din pinen, felandren, limonen, caren, acetat de bornil, mici cantități de aldehydă anisică și caproică, aldehyde și cetone, alcooli, terpene terțiare.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșite cronice, tuse, cistite, pielite, uretrite, litiază urinară, periartrită scapulo-humerală; **uz extern:** reumatism, nevroză, nevroză cardiacă, scabie, cicatrizarea rănilor, bun reconfortant, dermatoze, eczeme, psoriazis.

PIPERUL-BĂLȚII (*Polygonum hydropiper*) - Fam. Polygonaceae

Alte denumiri populare: ardeiul-dracului, ardeiul-porcului, buruiana -jermilor, buruiana-viermilor, cânepă de apă, dintele-dracului, iarbă iute, iarba-purceilor, iarba rășie, piparcă sălbatică, piper de apă, piper de baltă, piperul-broaștei, troscot piperat, troscot roșu.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină fibroasă. Tulpina roșiatică, ascendentă, înaltă de 25 - 60 cm, adesea cu rădăcini adventive la nodurile bazale. Frunze lanceolate, pe fața superioară adesea cu o pată neagră în formă de V. Flori cu perigon verde sau roșietic, grupate în spice "false". Înflorește în iulie - septembrie. *Ecologie și răspândire:* plantă întâlnită în locuri umede, mlăștinoase, pe marginea lacurilor, locuri inundabile, marginea umedă a drumurilor, de la câmpie până în zona subalpină.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Polygoni Hydropiperis*).

Perioada de recoltare: în timpul înfloririi.

Principii active: acizi, taninuri, săruri și derivați flavonici.

Boli în care este utilizată - uz intern: metroragii juvenile, hemostatic, diuretic, hemoragii gastrice și intestinale, hemoptizii, fibrom uterin; **uz extern:** închiderea rănilor.

PIROZĂ - senzație de arsură care urcă din stomac prin esofag, asociată cu un gust acru. Este produsă de tulburări în funcția stomacului, în special hiperaciditate, datorate în special alimentelor și băuturilor iritante.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: salcâmul, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

Zmeurul - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

PIR (*Elymus repens* L.) - Fam. Gramineae (Poaceae)

Alte denumiri populare: albei, chir, grâul mâței, iarba câinelui, pir gros, pir mic, răgălie, tirău.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom târător, stolonifer, ramificat, galben-lucitor-neted, lung de câțva metri, cu noduri la distanțe de 5 cm, pe care se găsesc frunzulițe membranoase mici, muguri și rădăcini adventive. Tulpina netedă, cu noduri pronunțate, verde, cenușiu-verde sau albăstrui. Frunze liniare, cu teacă despăcată ce înconjoară tulpina și limb îngust, lung de 10-20 cm, aspru pe fața superioară, neted pe cea inferioară,

nervuri paralele, albicioase. Flori dispuse în spic compus cu spiculețe adesea nearistate, comprimate lateral și așezate pe două rânduri. Înfloarește în iunie - august. Fruct cariopsă.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită ca buruiiană sau plantă de cultură, ce înțelege terenurile prost întreținute, prin pajiști, coaste uscate, grădini, pe lângă marginea drumurilor, de la câmpie până în zona montană inferioară.



PIR

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Graminis*).

Perioada de recoltare: mai și septembrie.

Principii active: saponozide, fructozari, inozitol, ulei volatil, mucilagii, acid salicilic, vitaminele A, B, săruri de potasiu.

Boli în care este utilizată - uz intern: dischinezie biliară, bronșită, gripă, guturai, cistită, gută, obezitate, uretrită, tuberculoză pulmonară, colică renală, reumatism, cistită, hepatită virală (icter), ascită, diabet, hipertensiune, constipație, diuretic, sudorific.

PITIRIAZIS - boală a pielii caracterizată prin descuamație fină, asemănătoare tărâței. Se datorește unor ciuperci și prezintă diferite aspecte clinice: **pitiriazis rubra**, erupție sub formă de pete roșii, rugoase, în special pe fața dorsală a degetelor de la mâini sau pe genunchi, din cauză necunoscută; **pitiriazis verzicolor** - pete de culoare cafenie, care se cojesc ușor pe gât și torace produse de ciuperca *Microsporon furfur*.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: rostopasca.

REȚETE - UZ EXTERN

Rostopasca - suc proaspăt obținut prin ruperea plantei de pe rizom sau prin ruperea rizomului. Se aplică pe locul afectat badijonări de trei ori pe zi.

PLAGĂ (RANĂ) - discontinuitate la nivelul țesuturilor organismului, de obicei în urma acțiunii unor factori mecanici (în special, obiecte tăioase). După natura acestor factori există plăgi tăiate, înțepate, împușcate, mușcate, zdrobite, penetrante, transfigurate (care străbat o regiune sau un organ de la un capăt la altul) etc.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: amica, cerențelul, cimbrisorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, crețușca, frasinul, gălbenelele, iarba roșie, iarba mare, ipcărigea, isopul, jaleșul, levănțica, mesteacănul, mierea-ursului, morcovul, mușetelul, nukul, pătlagina, pelinul, pinul, plopul negru, răchitanul, roinița, rostopasca, salcia, salcâmul, săpunarița, sclipeții, stejarul, sulfina, sunătoarea, șovârvul, talpăgâștei, tătăneasa, troscotul, turița mare, ungurașul, urzica, volbura.

REȚETE - UZ EXTERN

Amica - pansamente cu 10-20 ml tinctură la 100 ml apă distilată.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rizom cu rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale și apoi se aplică comprese în zona afectată.

Cimbrisorul - decoct din 1-2 linguri de pulbere din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale, folosindu-se un tampon cu vată.

Cimbrul - infuzie sau decoct din 2 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături locale.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 2-3 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme calde pe locurile afectate.

Decoct dintr-o linguriță cu pulbere de rizom și rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute. Se lasă acoperită 15 minute pentru a se răci și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme pe locurile afectate.

Coada-șoricelului - infuzie din 2-3 linguri de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se aplică băi locale.

Crețușca - decoct din 20 - 60 g rădăcină mărunțită la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale.

Frasinul - infuzie din 100 g flori sau frunze, peste care se toarnă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică spălături în zona afectată.

Gălbenelele - infuzie din 2 linguri de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau cataplasme.

Iarba mare - decoct din 3-4 linguri de rădăcini mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

Iarba roșie - infuzie din 2-4 linguri de plantă uscată și mărunțită peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică spălături în zona afectată.

Ipcărigea - decoct din 2 lingurițe de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături locale cu tampoane sterile de tifon.

Isopul - infuzie din 1-2 linguri de pulbere plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică comprese locale.

Jaleșul - alifie preparată din 45 g ceară de albine, 250 g untură proaspătă și 30 g extract de plantă. Se unge zona afectată. Infuzie din 3 linguri cu frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

Levănțica - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

Mesteacănul - infuzie dintr-o linguriță cu scoarță la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături locale sau se aplică comprese.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o lingură de flori uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac spălături locale.

Morcovul - cataplasme cu rădăcini rase sau frunze zdrobite. Decoct proaspăt din frunze. Se aplică băi locale sau comprese.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri flori de la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se aplică băi locale sau cataplasme.

Nucul - decoct din 3-4 linguri de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri cu frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă

acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale în zona afectată.

Pelinul - infuzie din 2 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 30 minute acoperită și apoi se strecoară. Se aplică băi locale, folosindu-se un tampon cu vată sau comprese.

Pinul - decoct dintr-o lingură de muguri la o cană cu apă. Se fierbe 5 minute și se lasă acoperită 15 minute pentru răcire. Se strecoară și se fac băi locale.

Plopul negru - infuzie dintr-o lingură de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi locale.

Răchitanul - infuzie din 1-2 linguri cu pulbere de plantă sau plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale, folosindu-se un tampon cu vată sau se pun comprese.

Roinița - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se fac badijonări locale.

Rostopasca - pulbere de plantă care se aplică pe locul afectat.

Salcia - decoct din 3-4 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale.

Salcâmul - pulbere dintr-o lingură de flori uscate care se aplică pe răni.

Săpunărița - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore, apoi se dă în clocot 10 minute. Se strecoară. Se fac tamponări în zona afectată.

Sclipeții - cataplasme locale cu amestec de pulbere din rizom și tărațe de grâu, amestecate cu apă caldă. Se pune amestecul între două pansamente și se aplică pe zona afectată.

Stejarul - decoct din 3-4 lingurițe de pulbere scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică comprese.

Sulfina - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară.

Se fac băi locale sau se aplică cataplasme. **Sunătoarea** - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată și mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme.

Șovârvul - frunze crude se aplică pe locurile afectate.

Talpa-gâștei - infuzie din 2-3 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică cataplasme pe locul afectat.

Tătăneasa - cataplasme cu o pastă obținută din pulbere de rădăcină amestecată cu apă caldă. Pasta se pune pe tifon și se aplică pe răni.

Decoct din 4-5 linguri de rădăcini la 250 ml cu apă. Se fierbe 15 minute. Se aplică cataplasme pe locul afectat.

Troscotul - infuzie din 3-4 linguri cu plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona afectată.

Tunița mare - cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

Ungurașul - infuzie din 1-2 linguri de plantă mărunțită la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale, folosindu-se un tampon cu vată.

Urzica - infuzie din 3-4 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi locale sau se aplică comprese.

Volbura - frunze întregi proaspete se pun pe locul afectat și se bandajează.

PLĂMÂNĂRICĂ (*Pulmonaria officinalis* L.) - Fam. *Boraginaceae*

Alte denumiri populare: boranze, crucișor, cuscrișor, iarba-pământului, iarba-plămânilor, malcaviță, sângiorei, sudoare, sudoarea-calului, sudorele, tutn de pădur.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, târător, lung până la 15 cm, ramificat. Tulpina cilindrică, neramificată, păroasă, înaltă de 15-30 cm. Frunzele din rozetă erecte, eliptice sau cordat-ovate, în întregime des-catifelat-păroase. Flori roșii, la început, apoi virează spre violet, grupate câte 6-15 în cimă. Înfloarește în martie - mai. Fructe nucule brun-negre, grupate câte patru.



PLĂMÂNĂRICĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită prin locuri umbroase, pe soluri cu umiditate accentuată, în păduri de foioase, margini de păduri, fânețe, de la câmpie până în zona de deal și montană inferioară.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Pulmonariae*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Pulmonariae*).

Perioada de recoltare: martie - septembrie.

Principii active: saponozide, mucilagii, acid salicilic, tanoide, derivați polifenolici, polioze care hidrolizate formează acid galacturonic, galactoză și pentoză, acid palmitic, stearic, miristic, fitosterine, vitamina C, rezine, caroten, săruri minerale.

Boli în care este utilizată -uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, diaree, tuse, bronșită, laringită, traheită, tuberculoză, cistită; **uz extern:** vindecarea rănilor, degerături, pecingine, mătreață, crăparea sânilor la lăuze.

PLOP NEGRU (*Populus nigra* L.) -Fam. Salicaceae

Alte denumiri populare: pliop negru, plopotaș, plută, plutaș.



PLOP NEGRU

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină puternică, rămuroasă. Tulpina înaltă până la 35 m. Coroana largă, rară, nesimetrică. Frunze lung-petiolate, rombico-ovate sau triunghiulare, pe margini mă-

runt-crenat-serate. Flori unisexuat-monice, dispuse în amenturi. Înfloarește în martie - aprilie. Fructe capsule.

Ecologie și răspândire: arbore întâlnit prin lunci, depresiuni umede, zăvoaie, poieni umede, în păduri din regiunea de câmpie și dealuri joase.

Organul vegetal utilizat: mugurii (*Gemmae Populi*).

Perioada de recoltare: februarie - aprilie.

Principii active: glicozide fenolice (salicina, populina), ulei volatil, ulei gras, taninuri, rezine, acid malic, acid galic, saponine, manitol, compuși de natură flavonică (crisina, tectocrisina).

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșită acută, bronșită cronică, pielocistite, cistite, nefrite, uretrite, cancer, astm bronșic, spondilită anchilozantă, tuse; **uz extern:** foliculită, dermatomicoze, actinomicoze, candidoză, acnee, tuberculoză cutanată, degerături, eczeme, fisuri anale, arsuri, hemoroizi.

PNEUMONIE - afecțiune pulmonară de diferite etiologii caracterizată prin inflamația parenchimului pulmonar.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cătina, cimbrul, ciuboșica-cucului, isopul, măceșul, muștarul negru, podbalul, roinița, socul, teiul, troscotul.

REȚETE - UZ INTERN

Ciuboșica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cani pe zi.

Troscotul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 cani pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Podbal** - frunze (25 g), **tei** - flori (20 g), **ciuboșica-cucului** - flori (10 g), **socul** - flori

(25 g), *ciuboșica-cucului* - rădăcini (5 g), *isop* - planta (10 g), *cimbru* - planta (5 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se beau 1-2 căni pe zi îndulcite cu miere.

2. *Măceș* - fructe (40g), *cătină* - fructe (30 g), *ciuboșica-cucului* - frunze (20 g), *roiniță* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

REȚETE - UZ EXTERN

Muștarul negru - băi cu muștar din 100-200 g semințe puse într-un săculeț de tifon, care se introduc în apa caldă a băii cu 5 minute înainte.

POCHIVNIC (*Asarum europaeum*) - Fam. *Aristolochiaceae*

Alte denumiri populare: buba-inimii, buruiana-frigurilor, buruiană de atac, chipăruș, chiperul-lupului, dafin mic, ficățea, lingura-popii, nejitnică, păsulică, piperul-lupului, pohionic, trierei, tulipin, urechea-hârțului, urechea-omului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom subțire, superficial, albicios, ramificat, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpinile aeriene pornesc din rizom, înalte de 4-10 cm, ascendente. Frunze circular-reniforme, lung-pețiolate, scurt-păroase. Flori întunecat-purpurii, solitare, cu miros de piper. Înfloarește în martie - mai. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită în toată țara prin pădurile de foioase, din regiunea de câmpie și de dealuri până în etajul montan inferior.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Asari*), planta întreagă (*Herba Asari cum radicibus*).

Perioada de recoltare: martie - mai.

Principii active: ulei eteric format din asaronă, aldehidă asarilică, acetat de bornil, terpene, sesquiterpene, metileugenol, diazaronă, alcaloid, glicozid, tanin, zaharuri, rezine, vitaminele C, B, săruri minerale.



POCHIVNIC

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșite acute și cronice, silicoză pulmonară, astm bronșic, diuretică, sudorifică.

PODBAL (*Tussilago farfara* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

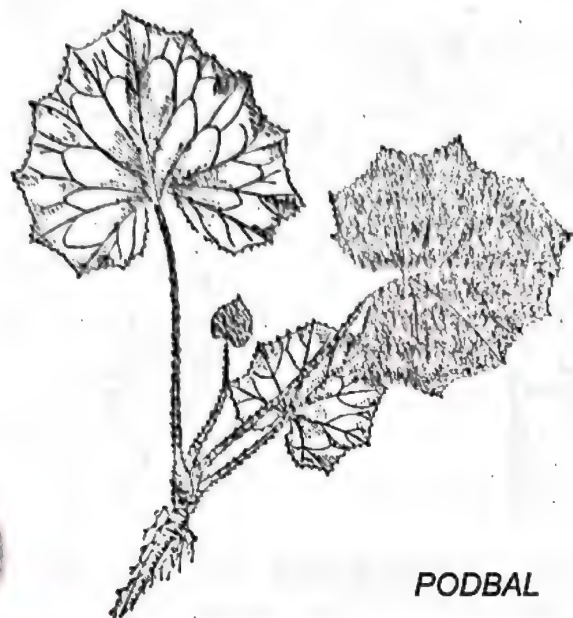
Alte denumiri populare: bruscăniș, brustan, brustur alb, cenușoară, gălbinele, gușa-găinii, limba-vecinei, lăpoșel, popalungă, păpădie, rotungioare.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, alb, vertical sau orizontal, acoperit cu solzi, din care pornesc stoloni și rădăcini. Tulpina înaltă de 5-30 cm, des-păroasă, poartă terminal inflorescența. Frunze lung-pețiolate, cu limbul aproape rotund, pe margine dințat. Flori galbene, grupate într-un calatidiu; cele de pe margine ligulate, sterile, iar în centru tubuloase, fertile. Înfloarește în martie - mai. Fructe achene cilindrice, cu papus lung (PL. VI).



Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în locuri umede de pe malul râurilor, șanțurilor, ravenelor, coastelor erodate, de la câmpie până în regiunea de munte. Vegetează pe soluri nisipoase, pietroase, argiloase.



PODBAL

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Farfarae*), frunzele (*Folium Farfarae*).

Perioada de recoltare: martie - mai (florile), mai - august (frunzele).

Principii active: mucilagii, tanin, tusilagină (substanță amară), acid galic, stearic, palmitic, carotenoide, inulină, fitosterine, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, astm bronșic, emfizem pulmonar, silicoză pulmonară, dispepsii, dischinezie biliară, bronșită, laringite, traheite, tuberculoză pulmonară; **uz extern:** plăgi, ulcerații și erupții tegumentare, erizipel, inflamații ale bursei sinoviale, ulcer scrofulos, flebite.

PORTOCAL (*Citrus aurantium* L.) - Fam. Rutaceae

Alte denumiri populare: aranză, nărozma, neramce, noronță, pomoroancă, portocal, purdocalie.

Cum recunoaștem planta?

Arbust sau arbore spinos care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă

de 3-12 m. Frunze eliptice, ascuțite la vârf, slab-dințate pe margini, cu pețiolul aripat. Flori albe, cu caliciul păros, foarte mirositoare, solitare sau dispuse în corimbi. Înfloarește în aprilie - mai. Fructul este o bacă globuloasă, portocalie.

Ecologie și răspândire: pretențios față de temperatură, sol, umiditate și lumină. La noi este cultivat în sere.

Organul vegetal utilizat: fructul.

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: proteine, hidrați de carbon, acizi organici, vitaminele C, A, B₁, B₂, niacină, săruri de Na, K, Ca, P, Fe.

Boli în care este utilizată - uz intern: dispepsie, meteorism, hemoragii, tromboze, constipație, obezitate; **uz extern:** stomatite, gingivite, dermatoze.

PORUMB (*Zea mays* L.) - Fam. Gramineae (*Poaceae*)

Alte denumiri populare: cucuruz, cucoriă, gărnișor, mălai, păpușe, porumb, penche, tenchiu, tengheri, păpușoi.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee de cultură care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina cilindrică, înaltă de 1,5-3 m, formată din noduri și internoduri. Frunze liniar-lanceolate, alterne, pe două rânduri de-a lungul tulpinii, formate din teacă și limb lanceolat, cu nervura principală foarte pronunțată. Flori masculine formate din 3 stamine, grupate câte 2 în spiculețe, iar acestea în panicul spiciform ramificat, terminal. Flori femele grupate într-o inflorescență numită știulete, acoperit cu frunze formate numai din teacă (pănuși). Înfloarește în august - septembrie. Fruct cariopsă golașă, de culoare albă, galbenă, portocalie sau roșie.

Ecologie și răspândire: cultivat aproape în întreaga țară; preferă soluri cu structură lutoasă, luto-nisipoasă, cernoziomuri,

soluri brun-roșcate, este pretențios față de umiditate și căldură.

Organul vegetal utilizat: mătasea (*Stigmata Maydis*).

Perioada de recoltare: august - septembrie.

Principii active: săruri de potasiu, calciu, dioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoină, ceară, vitaminele C, E, K.

Boli în care este utilizată - uz intern: adjuvant în disfuncțiile hepato-biliare, litiază biliară, menstrue neregulate, tulburări de menopauză, cistite, litiază renală, hidropizie, reumatism, hemoragii, nefrite, catar vezical, artrită, obezitate, umflarea picioarelor, boli cardio-vasculare.

PORUMBAR (*Prunus spinosa* L.)

-Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: coțobrei, curcudel, mărăcine, porumb, porumbel, scorobar, spinul-cerbului, spin scorumbar, țârn.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust spinos care prezintă în sol o rădăcină profundă, ramificată. Tulpina înaltă de 1-3 m, cu numeroase ramificații laterale. Scoarța închis-cenușie, puțin crăpată. Frunze eliptice, alungit-ovate, păroase pe fața inferioară. Flori albe, solitare, pedicelate, apar înaintea înfrunzirii. Înflorește în aprilie - mai. Fructe drupe globuloase, negre-albăstrui, brumate.

Ecologie și răspândire: întâlnit pe coaste însoțite, dealuri pietroase, stâncării, răzoare, pășuni, fânețe, margini de pădure, rărituri de pădure, de la câmpie până în etajul montan.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Pruni spinosi*), fructele (*Fructus Pruni spinosi*).

Perioada de recoltare: florile (aprilie - mai), fructele (septembrie - noiembrie).

Principii active: flavone, acizi organici, cvercetină, kamoferol, săruri de mag-

neziu, potasiu, glicozide (florile), zaharuri, acizi organici, antociani, pruncianină, polifenoli, gumirezine, taninuri, vitamina C, săruri de calciu, magneziu (fructele).



PORUMBAR

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație, hipotensiune, sedativ nervos, diuretic, erupții tegumentare, boli de rinichi, boli de vezică, diaree, nevroze, tonic, gută, stimularea diurezei, afecțiuni ale aparatului cardio-vascular.

PRAZ (*Allium porrum* L.) - Fam. Liliaceae

Alte denumiri populare: ai sârbesc, ajimă, ceapă albă, ceapă blândă, coada-vacii, hăgimă, por, pur.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală, legumicolă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, bulb mic cu un singur mugur prins pe disc. Frunze liniare, lungi de 8-12 cm, late de 4-30 cm, de care bulbul se distinge greu. Tulpina florală dreaptă, aproape cilindrică, netedă, plină în interior cu țesut spongios. Flori cu perigon campanulat, albicios, roz sau violaceu, grupate într-o inflorescență globuloasă. Înflorește în iunie - august. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată în sudul și estul țării, mai puțin în Ardeal, Banat și Crișana, pretențioasă față de umiditate și lumină.

Organul vegetal utilizat: întreaga plantă.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: grăsimi, hidrați de carbon, Na, K, Ca, P, Fe, Mg, Mn, S, Si, vitaminele A, C, ulei volatil, fitoncide.

Boli în care este utilizată - uz intern: artrism, ateroscleroză, helmintiază, traheită, faringită, litiază urică, gută, azotemie, colici gastrointestinali, constipație, boli cardiorenale, afecțiuni pectorale; **uz extern:** angină pectorală, furuncule, abcese, ulceratii, umflături gutoase, retenție urinară, băătăuri la picioare.

PRESBIȚIAE- stare fiziologică instalată, în general, după 40-45 de ani, ce se manifestă prin diminuarea progresivă a amplitudinii de acomodare a ochiului datorită pierderii elasticității cristalinului. Bolnavul acuză diminuarea vederii pentru aproape.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, cimișirul, morcovul, nalba de grădină, pelinul, țelina.

REȚETE - UZ INTERN

Afinul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la 500 ml apă caldă. Se bea caldă, în trei reprize. Decoct dintr-o lingură de fructe zdrobite la 250 ml de apă. Se fierbe 10 minute. Se bea în cursul unei zile.

Cimișirul - 20-30 g de frunze și crenguțe tinere sunt tocate mărunt, apoi se pun în 250 g alcool de 90°. Se lasă 6 zile la macerat, într-un borcan de sticlă, legat cu celofan și apoi se strecoară prin tifon. Se bea o linguriță, dimineața, pe nemâncate, o dată pe zi.

Morcovul - cură de 3 săptămâni cu suc proaspăt.

REȚETE - UZ EXTERN

Nalba de grădină - se fierb 30 g rădăcină la 1 litru de apă timp de 10 minute, apoi se filtrează. Se spală ochii de două ori pe zi.

Pelinul - decoct din 50 g plantă la 1 litru de apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături oculare.

Țelina - decoct dintr-o linguriță de rădăcină rasă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se picură câteva picături pe zi în ochi sau se tamponează ușor cu vată curată.

PRIBOI (*Geranium macrorrhizum*) - Fam. Geraniaceae

Alte denumiri populare: banat, pribor, butură, cumătră, floarea-raiului, floarea-vinului, floarea-viorii, laba-gâștei, mascat, mântănac, mușcata-junului, pălăria-cucului, pliscu-cucoarei, poala Sf. Mării.



PRIBOI

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, orizontal, acoperit cu

scvame brune. Tulpina ramificată dicotomic în partea superioară, păroasă, înaltă până la 25 cm. Frunze palmat-partite sau fidate, cu lobii obovați, lung-pețiolate, cele superioare scurt-pețiolate. Flori roșii-închis, grupate într-o inflorescență ramificată dicotomic. Înfloarește în mai - iulie.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin locuri pietroase, umede, umbroase, pe soluri calcaroase, din regiunea montană și subalpină.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Herba Geranii macrorrhizii*)

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: ulei eteric bogat în germacrol, geraniol, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afrodisiac, colici gastrici, colici renali.

PROSTATITĂ - afecțiune caracterizată prin inflamația prostatei. Sunt două forme clinice: **prostatită acută**, caracterizată prin edem și infiltrație glandulară și **prostatită cronică**, caracterizată prin scleroza și atrofia țesutului glandular.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: busuiocul, coada-calului, coada-șorice-lului, dovleacul, gălbenelele, ghimpele, inul, merișorul, mușețelul, părul, pinul, pătrunjelul, pirul, sulfina, tătăneasa, urzica moartă albă, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Dovleacul - se vor consuma zilnic 300 g semințe curățate. La culcare se va lua o lingură de ulei.

Ghimpele - decoct dintr-un gram de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 10 minute. Se beau 2

căni pe zi, calduț, cu 30 minute înainte de masă.

Părul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Pinul - infuzie din 20-30 g de muguri la 1 litru de apă. Se beau 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

Urzica moartă albă - infuzie dintr-o jumătate lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi în mai multe reprize.

Vâscul - macerat dintr-o lingură de frunze la 300 ml apă timp de 10 ore. Se bea o cană pe zi timp de 18 zile.

CEAI COMPLEX

Merișor - frunze (100 g), **coada-calului** - planta (100 g), **pătrunjel** - semințe (40 g), **in** - semințe (20 g), **pir** - rizom (20 g), **sulfina** - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Tătăneasă - rădăcină (20 g), **urzică moartă albă** - flori (10 g), **mușețel** - flori (20 g), **gălbenele** - flori (20 g), **busuioc** - planta (20 g), **pin** - muguri (10 g) - decoct din 3 linguri de amestec de plante la 1 litru de apă pentru băi locale și spălături.

PRURIT - mâncărime la nivelul pielii sau al unor mucoase, apărând în diverse boli, în special cutanate (eczeme, înțepături de insecte, scabie) sau generale (urticarie).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, mușețelul, pătlagina.

REȚETE - UZ EXTERN

Anghinarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasmă sau se fac spălături locale.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se



aplică comprese sau se fac spălături locale.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică comprese sau se fac spălături.

Frunze proaspete presate se pot aplica pe zona afectată.

PRUN (*Prunus domestica* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore cultivat care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă superficială. Tulpina înaltă până la 10 m, scoarța crăpată. Coroana globuloasă, cu lujeri tineri, la început pubescenti, verzui, mai târziu, lucitori, brun-roșietici. Frunze eliptice până la obovate, lungi de 5-10 cm, pe margine fin-neregulat-crenate, pețiol scurt. Flori albe, câte 1-5 pe pediceli lungi, cu petale ovale sau eliptice. Înfloarește în aprilie - mai. Fruct drupă alungit-ovată, neagră-albăstruie, brumată.

Ecologie și răspândire: cultivat în toată țara prin livezi și grădini, de la câmpie până la limita etajului montan, mai ales în depresiunile și pe dealurile subcarpatice.

Organul vegetal utilizat: fructele și frunzele.

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: zaharuri, protide, acizi organici, celuloză, mucilagii, vitaminele A, B₁, B₂, C, săruri minerale de Na, K, Ca, Fe, Mn, Mg.

Boli în care este utilizată - uz intern: diuretic, laxativ, hemoroizi, inflamațiile splinei, oxidurază, mărirea diurezei, constipație, helmintiaze; ***uz extern:*** locuri dureroase.

PSORIAZIS - boală de piele localizată în orice parte a corpului, dar mai ales pe pielea păroasă a capului, umeri, coate și genunchi. Se manifestă prin apariția de

pete roșii, acoperite de scvame, dureri, mâncărime, sângerări.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: arnica, coada-calului, coada-șoricelului, crușinul, dediteiul, fumărica, gălbenelele, ienupărul, inul, laptele-câinelui, lumânărica, mestecănul, migdalul, murul, nalba, nukul, păpădia, pedicuța, pinul, porumbarul, rostopasca, salcia, scaiul, spanacul, stejarul, tătăneasa, urzica, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

Ienupărul - cură de fructe proaspete.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită. Se ia o lingură la 3 ore.

Tătăneasa - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană cu apă clocotită. Se fierbe 20-30 minute. Se bea 3-4 cani pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Urzică* - frunze (30 g), *salcie* - scoarță (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *fumărică* - planta (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *nucă* - coji (20 g), *stejar* - scoarță (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se bea 6-8 cani pe zi.

2. *Crușin* - scoarță (30 g), *urzică* - frunze (20 g), *păpădie* - planta (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *porumbar* - flori (20 g), *fumărică* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se bea 2-3 cani pe zi.

3. *Fumărică* - planta (20 g), *ventrilică* - planta (20 g), *scaiul* - rădăcină (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o jumătate de cană dimineața și jumătate seara.

4. *Păpădie* - planta (30 g), *urzică* - frunze (30 g), *salcie* - scoarță (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *fumărică* - planta (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Dedițeiul - infuzie din 2 lingurițe de flori și plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică cataplasme în zona afectată.

Laptele-câinelui - cu sucule extras din tulpinile tinere se ung părțile afectate.

Mesteacănul - infuzie din 4-5 lingurițe de frunze și muguri la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

Murul - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii în zona afectată.

Nucul - ungerea și frecționarea zonei afectate cu cojile verzi de la fructe.

Decoct dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15 minute. Lichidul rezultat se folosește la comprese sau se adaugă în apa de baie la 37°.

Pedicuța - decoct din 20 g din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15 minute. Se aplică comprese în zona afectată.

Pinul - uleiul de pin cu care se unge regiunea afectată.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii în zonele afectate.

Tătăneasa - decoct din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă. Se fierbe 15 minute. Se aplică sub formă de comprese în zona afectată. Pentru băi generale se pun 10 lingurițe la 5 litri de apă. Se face zilnic câte o baie.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Salcie* - coajă (40 g), *stejar* - scoarță (40 g), *în* - semințe (20 g), *arnică* - flori (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *ventrilică* - flori (20 g), *lumânărică* - flori (20 g), *scai* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac spălături sau se aplică comprese în zonele afectate.

2. *Nalbă* - frunzele, florile (40 g), *coada-calului* - planta (40 g) - amestecul se pune la macerat în apă rece - 200 g pentru o baie, durata unei băi - 20 minute.

3. *Stejar* - scoarță (10 g), *salcie* - scoarță (30 g), *nalbă* - frunze (40 g), *fumărică* - planta (20 g), *nucă* - coajă (20 g), *rostopască* - plantă (30 g), *urzică* - frunze (50 g), *ventrilică* - planta (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g) - din amestecul de plante se ia o linguriță cu vârf la o ceașcă cu apă. Se opărește și se lasă să stea 3 minute. Din acest ceai se beau pe parcursul zilei 1-2 litri, înghițitură cu înghițitură. Se recomandă ca plantele să fie proaspete.

PUFULIȚĂ (*Epilobium hirsutum*) - Fam. *Onagraceae*

Alte denumiri populare: limbricaș, răskoage, sburătoare.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, cu stoloni lungi, cărnoși. Tulpina erectă, ramificată, ușor mușchiată în partea inferioară, cilindrică în partea superioară, acoperită cu peri, înaltă de 50-150 cm. Frunze ovat-lanceolate, lungi de 4-12 cm, cu marginile acut-serate sau dințate. Flori roșii-purpurii. Înfloarește în iunie-august. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: întâlnită în toată țara prin locuri umede, mlăștinoase, tufărișuri, crânguri, zăvoaie, mai ales pe substrat calcaros, pe lângă izvoare, pârauri, lacuri.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Epilobii*), rizomul (*Rhizoma Epilobii*).

Perioada de recoltare: iunie - august.



PUFULIȚĂ

Principii active: nu sunt studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: ciroze hepatice, hepatită cronică.

PUFULIȚĂ CU FLORI MICI (*Epilobium parviflorum*) -

- Fam. *Onagraceae*

Alte denumiri populare: răscoage, sburătoare.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros. Tulpina erectă sau ascendentă, înaltă până la 1 m, cilindrică, cu peri. Frunze tulpinale lungi până la 10 cm de obicei sesile, îngust-lanceolate sau mai

rar ovat-lanceolate, ascuțit-dințate, păroase, rareori alterne sau verticilate. Flori roșii purpurii. Înflorește în iunie - septembrie. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: întâlnită pe malul apelor, prin zăvoaie, prin văile din regiunea de câmpie până în cea montană, tăieturi de pădure, uneori ca buruiiană prin grădini și locuri ruderales.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Epilobii*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: nestudiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: prostatită cronică, afecțiuni ale vezicii urinare și ale rinichilor, cancer vezical, cancer de prostată.

PULPITĂ - inflamația pulpei dentare provocată de pătrunderea unui microb ori a unor iritanți chimici sau urmare a unui traumatism mecanic.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cerențelul, fumarița, hreanul.

REȚETE - UZ EXTERN

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rizom cu rădăcini la o cană cu apă. Se fierbe 30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături bucale.

Fumarița - decoct din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături bucale.

Hreanul - decoct dintr-o lingură de rădăcină rasă la 100 ml vin roșu. Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se clătește gura cu acest amestec.

RAHITISM - boală a sistemului osos, în care nu se poate depozita suficient fosfat și carbonat de calciu, astfel că oasele rămân moi și osificarea întârzie. Rahitismul apare mai ales în urma alimentației insuficiente a mamei și a sugarului; se datorește mai adesea lipsei de vitamină D din hrană (care fixează calciul), mai rar lipsei de fosfor sau de calciu.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: amica, cătina, ciuboțica-cucului, coada-calului, coada-șoricelului, măceșul, nucul, roinița, traista-ciobanului.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-calului - pulbere de plantă în amestec cu miere de albine. Se ia o linguriță de 2-3 ori pe zi.

Nucul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

CEAI COMPLEX

Măceș - fructe (30 g), *cătina* - fructe (30 g), *ciuboțica-cucului* - frunze (20 g), *roinița* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere. Se recomandă asocierea cu suc de morcovi și de tomate.

REȚETE - UZ EXTERN

Arnica - tinctură din 100 g flori la 500 ml alcool 70°. Se efectuează masaje la grupele musculare afectate.

Coada-șoricelului - tinctură din 100 g flori la 500 ml alcool 70°. Se efectuează masaje pe mușchii atrofiați.

Nucul - infuzie din 50 g frunze uscate la fiecare litru de apă. Se adaugă în băi generale.

Traista-ciobanului - tinctură din 100 g de plantă la 500 ml alcool 70°. Se fac masaje în zona afectată.

RANĂ - v. tratamentul de la PLAGĂ

RAPIȚĂ MARE (*Brassica napus* L. ssp. *oleifera*) - Fam. *Cruciferae*

Alte denumiri populare: brojbă, brozbe de vite, colza, curechi de câmp, muștar negru, nap rotund, napi curecești, napi de miriște, rapiță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, nelignificată, adâncă până la 60-80 cm. Tulpină înaltă de 120-160 cm, bine ramificată. Frunze glabre, brumate, verzi-albăstrui, cele bazale pețiolate, lirate, penatsectate, cele mijlocii sesile, lanceolate, înconjurând tulpina numai pe jumătate. Flori galbene, grupate în raceme alungite. Înfloarește în iunie - august. Fruct silicvă.

Ecologie și răspândire: cultivată pe soluri bogate în humus și calciu, rezistă la temperaturi scăzute și are nevoie de umiditate.

Organul vegetal utilizat: rădăcina, frunzele.

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: proteine, hidrați de carbon, vitaminele A, B₁, B₂, C, niacină, săruri cu Na, K, Ca, P, Fe.

Boli în care este utilizată - uz intern: boli renale, angine, gută, enterite, tuse, bronșită; **uz extern:** maturarea abceselor și furunculelor, vindecarea degerăturilor, gută, ulcer varicos.

RĂCHITAN (*Lythrum salicaria* L.) - Fam. *Lythraceae*

Alte denumiri populare: brăileancă, călbășoară, cârligătea, floarea-zânei, florile-zânelor, gălbejoară, lemnie, sburătoare bărbătească.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, lemnos, din care pornesc numeroase rădăcini elastice.



Tulpina erectă, simplă sau ramificată, în patru muchii, cu peri scurți, înaltă de 30-200 cm. Frunze triunghiular-lanceolate, la bază rotunjite sau cordate, cu nervațiunea pronunțată pe fața inferioară. Flori roșii-violete, rar roz, grupate în inflorescențe în formă de racem sau spic. Înfloarește în iunie - septembrie. Fruct capsulă elipsoidală sau ovoidală (PL. VI).



RĂCHITAN

Ecologie și răspândire: plantă specifică pentru locuri mlăștinoase din zona de câmpie până în cea montană. Este răspândită în întreaga țară în zone mlăștinoase sau în buruienișuri din zonele inundabile, abundentă în Lunca și Delta Dunării. **Organul vegetal utilizat:** vârful tulpinii (*Herba Salicariae*).

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: galotaninuri, substanțe de natură flavonică (vitexina, orientina), antociani, colină, glicozidul salicarina, pectine, carotenoide, ulei volatil, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: hemoragii, afecțiuni gastrointestinale,

metroragii, diaree, dizenterie; **uz extern:** ulcere varicoase, eczeme, dermatoze, urticarie, prurit vulvar, vaginite acute.

RĂCUȘOR (*Polygonum bistorta*) - Fam. *Polygonaceae*

Alte denumiri populare: buruiana-rândunicii, cârligată, cârligătică, gințură, iarba-balaurului, iarbă-roșie, iarba-șarpelui, lemn dulce, moțul-curcanului, nodurar, rădăcina-șarpelui, șerpariță, țâța-fiului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, contorsionat, roșiatic, gros de 2-3 cm. Tulpina simplă, umflată la noduri, înaltă până la 30 cm. Frunze oblong-ovate, oblong-lanceolate, lung-pețiolate, cele superioare lanceolate. Flori roșii grupate în inflorescență spiciformă compactă. Înfloarește în iunie - august. Fruct trigon lucios-castaniu deschis.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin turbării, fânețe, pășuni umede din regiunea montană și subalpină.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Bistortae*).

Perioada de recoltare: iunie sau septembrie.

Principii active: tanin, amidon, substanțe active.

Boli în care este utilizată - uz intern diaree, dizenterie, enterită, hemoragii uterine, incontinență urinară la bărbați, tonifierea generală a organismului; **uz extern:** afte, stomatite, hemoroizi, fisuri anale, oprirea hemoragiilor.

REUMATISM - îmbolnăvire în special a unor articulații. Se manifestă prin simptome dureroase apărute în timpul mișcării, imobilizarea articulației, modificarea suprafețelor, tumefacție, căldură, uneori

lichid. Localizarea reumatismului cronic degenerativ se constată îndeosebi la articulațiile șoldului (*coxartroză*), articulațiile genunchiului (*gonartroză*), la coloana vertebrală (*spondiloză*).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: amăreala, anasonul, cătina albă, cicoarea, cimbrisorul, cimbrul, coacăzul negru, coada-calului, coada-racului, crețușca, fasolea, feniculul, frasinul, fumărița, gălbenelele, hameiul, iarba mare, iedera, ienupărul, isopul, izma, jaleșul, lăsniciorul, lemnul dulce, levănțica, măselarița, merișorul, mestecănul, mierea-ursului, mușetelul, muștarul negru, nucul, osul iepurelui, păpădia, pătrunjelul, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, podbalul, porumbarul, porumbul, rozmarinul, salcia, salcia căprească, scorușul, socul, sulfina, șovârvul, tătăneasa, troscotul, turița mare, țelina, urzica, urzica moartă, vița de vie.

REȚETE - UZ INTERN

Amăreala - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate în 5-6 reprize pe zi.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Cicoarea - infuzie din 2 g frunze uscate și mărunțite la o ceașcă de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 cești pe zi, caldute.

Cimbrisorul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Coacăzul negru - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite peste care se

toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi înainte de mese.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 4-5 căni pe zi.

Coada-racului - decoct din 2 linguri de pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi înainte de mese.

Crețușca - infuzie dintr-o jumătate de linguriță până la o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe cu flori sau frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (500 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mese.

Fumărița - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă sau plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Hameiul - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mese.

Iarba mare - decoct din 2 linguri de pulbere din rădăcină la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea caldute, 3-4 căni pe zi.

Ienupărul - infuzie din 2 lingurițe cu fructe uscate, peste care se toarnă o ceașcă de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Cantitatea se bea în mai multe reprize pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Lăsniciorul - decoct din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o ceașcă, dimineața și seara.

Levănțica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Merișorul - extracție din 2 lingurițe de frunze în 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 60 minute și apoi se strecoară. Peste aceleași frunze se toarnă 100 ml apă clocotită. Se fierbe la foc moale 15 minute. Se acoperă și se lasă la răcit 15 minute, după care se strecoară. Se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat în timpul unei zile, la 3-4 ore, câte o lingură.

Mesteacănul - infuzie din 3-4 lingurițe frunze sfărâmate la o ceașcă cu apă clocotită. Se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se lasă la răcit. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Osul-iepurelui - decoct dintr-o lingură de pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Păpădia - decoct dintr-o lingură cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pinul - infuzie dintr-o lingură de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o lingură rasă cu pulbere de rizom sau rizom uscat și mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Podbalul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori și frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbul - infuzie din 2 linguri de mătase, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de petale și frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Rozmarinul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Salcia - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se consumă 3-4 linguri pe zi.

Salcia căprească - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Scorușul - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Socul - infuzie din 2 lingurițe cu flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Sulfina - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Tătăneasa - decoct din 1-2 lingurițe cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunțită la 2 căni de apă de 250 ml fiecare. Se fierbe 20-30 minute și se lasă apoi la răcit. Se bea 2-3 căni pe zi.

Trăscotul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi înainte de mâncare.

Țelina - se bea câte 100 g suc de rădăcină, dimineața înainte de masă.

Urzica - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2 căni seara înainte de culcare.

Urzica moartă - decoct din tulpini florifere în vin. Se lasă la fiert 10 minute și apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte un pahar.

Vița de vie - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Izmă** - frunze (30 g), **cimbru** - plantă (30 g), **turița mare** - planta (30 g), **ienupăr**

- fructe (60 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

2. **Mușețel** - flori (20 g), **rozmarin** - flori (20 g), **eucalipt** - fructe (20 g), **isop** - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

3. **Coacăz negru** - frunze (20 g), **frasin** - frunze (20 g), **crețușcă** - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

4. **Cicoare** - rădăcină (60 g), **pir** - rădăcină (60 g), **păpădie** - rădăcină (60 g), **fumărică** - planta (60 g), **lemn dulce** - rădăcină (60 g), **anason** - fructe (10 g), **fenicul** - frunze (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

5. **Izmă** - frunze (40 g), **frasin** - frunze (40 g), **salcie** - scoarță (60 g), **coada-calului** - planta (40 g), **fasole** - teci (40 g), **soc** - flori (40 g), **lemn dulce** - rădăcină (20 g), **ienupăr** - fructe (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Hreanul - tinctură obținută din rădăcină rasă macerată în alcool de 70°. Se fac frecții în zona dureroasă.

Muștarul negru - 2 linguri făină de muștar puse într-o cană cu apă rece. Se lasă la temperatura camerei până când ne ustură ochii. Conținutul se pune în apa caldă de baie.

Rozmarinul - tinctură obținută din frunze macerate în alcool de 70°. Se fac masajе în zona dureroasă.

Țelina - tinctură obținută din rădăcină rasă pusă la macerat în alcool de 70°. Se fac frecții în zona dureroasă.

Salcia - scoarță (150 g la 3 litri), **stejar** - scoarță (300 g la 2 litri), **grâu** - tărațe (100 g

la 1 litru apă), *nuc* - frunze (50 g la 1 litru apă), *tomate* - tulpini (50 g la 1 litru apă) - cu acest amestec se fac băi timp de 15-20 minute în apă de 30° C.

**REVENT (*Rheum palmatum* L.) -
- Fam. *Polygonaceae***

Alte denumiri populare: rabarbară, robință, ravent.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, cultivată, care prezintă în sol rădăcini cărnoase, viguroase, ce pomesc dintr-un rizom puternic, napiform, gros de 3-6 cm. Tulpina aeriană cilindrică, goală, cu articulații evidente, înaltă până la 2 m. Frunzele bazale mari, cordiform-palmat-lobate, mai lungi decât late, cu fața superioară aspră. Flori albe-verzui, roz sau roșietice, dispuse în inflorescențe paniculiforme. Înfloreste în mai - iunie. Fruct achenă triunghiulară, cu trei aripioare.

Ecologie și răspândire: plantă legumicolă, cultivată în special în Transilvania și nordul Moldovei; este pretențioasă la umiditate și căldură, preferă solurile mijlocii chiar grele, cu fertilitate ridicată.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Rhei*).

Perioada de recoltare: primăvara (martie - aprilie) sau toamna (octombrie) de la plante de 6-8 ani.

Principii active: antrachinone (crizofanolul, reoemodina, reocrizidina, renina), substanțe tanante (glucogolina, catecolul, tetrarina), acid oxalic, galic, clinamic, oxalați de calciu, rezine, ulei volatil, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: combaterea constipației, stimularea digestiei prin excitarea sucurilor gastrointestinale, tonic, stimularea poftelor de mâncare (anorexie), combaterea viermilor intestinali (vermifug).

**RIDICHE (*Raphanus sativus* L.) -
- Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)**

Alte denumiri populare: arope, aripane, rădiche, rădiche de grădină, răghiți, redichi, convar, radicola, ridichi de lună, ridichi roșii, ridichi negre de iarnă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, anuală și bienală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina floriferă dreaptă, cilindrică, puternic ramificată, rigid-păroasă, înaltă până la 100 cm. Frunze inferioare pețiolate, mari, pubescente, lirate-penat-sectate, cele tulpinale lanceolate, mai mult sau mai puțin sectate. Flori albe, roz sau violete, grupate într-un racem lax. Înfloreste în mai - septembrie. Fruct silică.

Ecologie și răspândire: este pretențioasă față de umiditate, preferă soluri cu textură mijlocie, afânate, bogate în humus.

Organul vegetal utilizat: rădăcina tuberizată.

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: proteine, grăsimi, celuloză, săruri minerale, hidrați de carbon, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, vitaminele A, B₁, B₂, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază biliară, litiază renală, dischinezie biliară hipotonă și atonă, afecțiuni pectorale; **uz extern:** pneumonie, stări congestive ale ficatului.

RINITĂ - inflamația mucoaselor nazale datorită unor alergeni ca: polenul, praful etc. Se manifestă prin strănuturi repetate, senzație de înfundare a nasului, secreții la început apoase, apoi muco-purulente, cefalee ușoară, febră.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anasonul, busuiocul, cerențelul, cimbrisorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, coacăzul

negru, coada-șoricelului. cimișirul, crușinul, izma, jaleșul, lemnul dulce, levănțica, măslinul, măceșul, mușetelul, pirul, roinița, rostopasca, rozmarinul, răchitanul, salcia, socul, stejarul, șovârvul, teiul, trei-frați-pătați, turița mare, țințaura, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rizom și rădăcină mărunțită la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute la foc moale. Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se consumă în trei reprize după mesele principale.

Cimbrisorul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Ciuboțica-cucului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Coacăzul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 cești pe zi.

Lemnul dulce - macerat la rece dintr-o jumătate linguriță de rădăcină pisată la o cană de 200 ml apă. Se bea în cursul unei zile.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Măceșul - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă. Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Mușetelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 3 căni pe zi.

Roițița - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Rozmarinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Salcia - decoct din 2 linguri de scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 linguri pe zi.

Socul - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Stejarul - decoct din 2 lingurițe de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se bea 2 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute, după care se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Teiul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Țintaura - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Izmă* - frunze (20 g), *turița mare* - plantă (20 g), *crușin* - scoarță (20 g), *rostopască* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Eucalipt* - frunze (20 g), *vâsc* - frunze (20 g), *măslin* - frunze (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

3. *Anason* - fructe (20 g), *cimișir* - frunze (20 g), *țintaură* - plantă (20 g) - pulbere în jumătate pahar cu apă îndulcită. Se bea în mai multe reprize.

REȚETE - UZ EXTERN

Cerențelul - decoct din 3 lingurițe de rădăcină mărunțită la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute. Se folosește sub formă de spălături.

Cimbrișorul - inhalatii din 1-2 lingurițe de plantă la 200 ml apă fierbinte. Cu același ceai se fac și spălături nazale.

Levănțica - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la 250 ml de apă clocotită. Se fac inhalatii și spălături nazale.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se folosește ca inhalatii sau spălături nazale.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la 200 ml de apă clocotită. Se fac inhalatii și spălături nazale.

Rozmarinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac inhalatii sau spălături nazale de 2 ori pe zi.

RODIU (*Punica granatum* L.) - Fam. *Punicaceae*

Alte denumiri populare: arodie, bodier, pitlijan, pomogram.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust spinos care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă de 1-5 m, ramuri opuse. Frunze scurt-pețiolate, alungit-lanceolate, pieleose, lucitoare pe față. Flori roșii, grupate câte 1-5 la extremitatea lujerului. Înfloarește în mai - august. Fruct bacă globuloasă.



RODIU

Ecologie și răspândire: specie mediteraneeană, termofilă, cultivată la Băile Herculane, Techirghiol, pe malul lacului Tuzla, uneori subspontan la Buziaș. Este cultivată în Grădina Botanică din București. **Organul vegetal utilizat:** scoarța, fructul. **Perioada de recoltare:** iunie - iulie.

Principii active: alcaloizi ai piperidinei, un derivat al troponinei (pseudopelletierina), tanin, oxalat de calciu și alte substanțe minerale. Fructul conține zaharuri, acid citric, malic, vitamina C, tanin, celuloză etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: teniază, dezinterie. Fructele sunt comestibile și pot fi consumate în stare proaspătă sau sub formă de compoturi.

RODUL - PĂMÂNTULUI (*Arum maculatum* L.) - Fam. Araceae

Alte denumiri populare: aron, baltag, barba lui Aron, calendarul-codrului, ceapa-zânelor, cocoșaică, ghimper nemțesc, hribă, limba-broaștei, limba-vacii, macreți, mărcet, murt, piciorul-vițelului, porumbul-cucului, porumbul-șarpelui, purcei, rădăcină de friguri, săgeată, timp, ungurean.



RODUL -
PĂMÂNTULUI

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un tubercul cilindric-ovoidal din care pornesc rădăcini subțiri. Frunze lung-petiolate, cu lamină sagitată, cu nervuri proeminente. Peduncul floral terminat cu un spic cu axa mult îngroșată, cărnoasă, înconjurată de o frunză răsucită în cornet

(spată). Inflorescența este formată din flori mici, unisexuate, cele femele la bază, cele masculine în vârf. Înfloarește în aprilie - mai. Fructe bace roșii.

Ecologie și răspândire: planta crește în toate regiunile țării, de la câmpie până în zona deluroasă.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Ari*), frunzele.

Perioada de recoltare: primăvara (martie - aprilie) sau toamna (septembrie).

Principii active: amidon, mucilagii, gume, substanțe grase, substanțe toxice (aroină, aroidină, aroină, conicina), saponine, glicozide, compuși cianici.

Boli în care este utilizată - uz intern: astm, hemoroizi; **uz extern:** tratarea rănilor și umflăturilor.

ROIBĂ (*Rubia tinctorum* L.) - Fam. Rubiaceae

Alte denumiri populare: broci, garanță, iarbă de margină, iarbă vopsitoare, pațachină, robie rădăcină, rudă, rughie, ruibă, rumele, stevie.



ROIBĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, cultivată sau spontană, care prezintă în sol un rizom.

Tulpina aeriană cu patru muchii, prevăzute cu peri mici și aspri, înaltă de 50-80 cm. Frunze lanceolat-eliptice, dispuse verticilat, pe nervuri și margini cu peri aspri. Flori palid-galbene, grupate în cime laxe. Înfloarește în iunie - iulie. Fruct bacă brun-roșcată.

Ecologie și răspândire: specia crește spontan pe lângă garduri, prin vii, pe coastele dealurilor.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei, frunzele.

Perioada de recoltare iunie - iulie.

Principii active: acid ruberitric, galiozina, rubiadin-primverozid, rubiadin cu agliconi, alizarina, pseudopurpurina, purpurina, rubiadina, purpuroxantina, munjistina etc.

Boli în care este utilizată - uz intern calculi renali, litiază renală, colici nefritice, rahitism.

ROINIȚĂ (*Melissa officinalis* L.) - - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Alte denumiri populare: alămâiță, buruiana-stupilor, busuiocul-stupului, cătușnică, floarea-stupilor, iarba-albinelor, iarba-roilor, izma-stupilor, lămâiță, mătăciune, melisă, mintă, motoacă, poala Sf. Mării, răpuseacă, roiște, stupelniță, voioșiță de albi.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, brun-gălbui, articulat, lignificat, lung de circa 30 cm, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpină, ramificată, pubescentă, înaltă până la 120 cm, cu patru muchii. Frunze ovale, cu vârful obtuz, pe margine seriat-crenate, păroase, aromă plăcută, gust amarui. Flori albe sau liliachii, grupate într-o înflorescență cu verticile de 5-10 exemplare la fiecare nod. Înfloarește în iunie - august. Fructe nucule ovoide, castanii.

Ecologie și răspândire: întâlnită pe locuri uscate, pietroase, luminișuri și locuri

polenite din pădurile de stejar, pajiști, fânețuri, tufărișuri, mai ales în regiunile din sudul și vestul țării, frecvent cultivată. Pretențioasă la lumină și căldură, preferă solurile fertile.



ROINIȚĂ

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Melissae*).

Perioada de recoltare: mai - iunie. La plantele cultivate recoltarea frunzelor se face de 2-4 ori pe an.

Principii active: ulei eteric, acid cafeic, clorogenic, protocatehic, rosmarinic, ursolic, oleanolic, pimelic, taninuri, raminazină, mucilagii care prin hidroliză dau glucoză, xiloză, ramnoză, substanțe amare.

Boli în care este utilizată - uz intern: colici gastrointestinali, colite cronice, colite de putrefacție, sindrom enterorenal, dischinezie biliară, duodenite, diaree, vomă, anorexie, tulburări neurovegetative, insomnii, nevralgii dentare, dureri de cap, amețeli, balonări abdominale, astm bronșic;
uz extern: reumatism, dureri de dinți, răni.

Planta face parte din compoziția ceaiurilor pentru tratarea afecțiunilor cardiace, anginei pectorale, aterosclerozei, sindroamelor dispeptice, dismenoreei, bronșitei, diabetului zaharat, rahitismului.

ROSTOPASCĂ (*Chelidonium majus* L.) - Fam. *Papaveraceae*

Alte denumiri populare: ai de pădure, alândurise, buruiană de cele sfinte, bureți de pecingine, galbenă, buruiană de negi, buruiană de pecingine, bururiană de tătarcă, buruiană de cele sfinte, calce mare, chica maramgie, crucea-voinicului, gălbănare, godie, hărmiaiu, hilindunea, iarba-rândunelei, lăptiugă, mac sălbatic, negeloasă, oiască, paparună, plescăniță, sălătea, scalce mare, scânteiuță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom dezvoltat, ramificat, brun-roșietic, gros de 1-2 cm, lung până la 10 cm, din care pornesc rădăcini. Tulpina ramificată, înaltă până la 100 cm, dispers-păroasă. Frunze alterne, imparipenat-sectate, pe fața inferioară glabre sau dispers-păroase. Flori gălbene, pedunculat, grupate în umbelule simple. Înfloarește în mai - septembrie. Toate părțile plantei conțin un suc lăptos (latex) de culoare galbenă, care în contact cu aerul, se brunifică. Fruct capsulă, multispermă, cu deschidere în două valve (PL. VI).

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin locuri umbroase din păduri, tufărișuri, grădini, pe lângă garduri, în jurul așezărilor umane, de la câmpie până în zona montană, la altitudinea maximă de 1000 m. Preferă umiditate ridicată și soluri nisipoase.

Organul vegetal utilizat: ramurile și tulpinile tinere (*Herba Chelidonii*).

Perioada de recoltare: mai - septembrie.
Principii active: alcaloizi (chelidonina, hemochelidonina, oxichelidonina, chelitrina, sanguinarina, coptisina, tetrahydrocoptisina, protropina, alocriptropina, berberina, sparteina), vitamina C, rezine, ulei volatil, flavone, saponozide, săruri minerale.



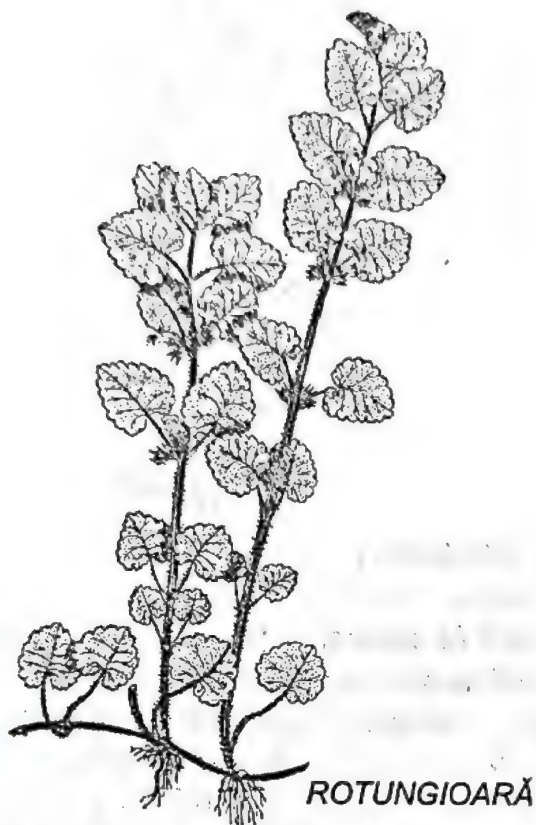
ROSTOPASCĂ

Boli în care este utilizată - uz intern: colici hepatobiliari, dischinezie biliară, tuse convulsivă și spastică, angină pectorală, colecistopatii, hepatite acute, ciroză hepatică, litiază biliară, afecțiuni ale splinei, psoriazis; ***uz extern:*** cicatrizarea rănilor, tratarea tuberculozei pielii, herpes, bube dulci, combaterea cheliei, tratarea negilor, băătăuri, cancer de piele, eczeme, cataractă.

ROTUNGIOARĂ (*Glechoma hederacea* L.) - Fam. *Lamiaceae*

Alte denumiri populare: brâncă, buruiana rotundă de bube, buruiana-leacului, buruiana-zgâlbii, buruiană de orbalț, cătușnică-copiilor, coada-ielelor, creasta-văilor, frunză de zgaibă, iarba-cârțițelor, iarba-

mătriilor, iedera-zânelor, mărul-lupului, nejălnică, orbalț, pelungoasă, piperul-apelor, pelungioasă, pristinioară, rănunchioară, rotundioară, silnic, supărare,



ROTUNGIOARĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee care prezintă în sol o rădăcină lignificată, puțin dezvoltată. Tulpina repentă, lungă de 20-60 cm, din care se desprind numeroși lăstari floriferi ascendenți, puțin păroasă. Frunze opuse, reniforme sau cordat-ovate, cu marginile crenate, pețiolate. Flori albastre-violacee rar roșii-liliachii sau albe, scurt-pedicelate, grupate câte 3-10, în cime, la subsuoara frunzelor din partea superioară a lăstarilor. Înfloarește în aprilie - mai. Fructe nucule elipsoidale, netede, brune, mici.

Ecologie și răspândire: întâlnită în întreaga țară, prin păduri, tufărișuri, livezi, locuri umbrite și umede, fânețe, până în regiunea subalpină. Vegetează prin păduri de foioase din întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Glechomae*).

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: ulei volatil, colină, tanoide, substanțe amare (glecomină), saponozide, ceruri, rezine.

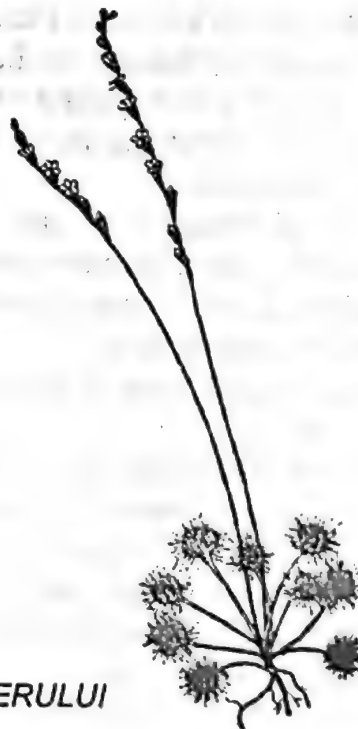
Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, litiază renală, afecțiuni hepatice;
uz extern: răni.

ROUA-CERULUI (*Drosera rotundifolia* L.) - Fam. *Droseraceae*

Alte denumiri populare: iarba-cerii, iarba-ferii, iarba-fiarelor, rouă, roua-soarelui.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee carnivoră, perenă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă superficială. Frunzele dispuse în rozetă, limbul rotund, pe fața superioară și margini cu peri glandulari. Tulpină floriferă. Flori albe dispuse într-o cimă. Înfloarește în iunie - august. Fruct capsulă.



ROUA-CERULUI

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin turbării, unde vegetează în per-

nițele mușchiului de turbă (*Sphagnum*).
Este o plantă ocrotită.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: tanin, acid malic, acid citric, acid galic, flavonoide (cvercitol).

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșectazie, abces pulmonar.

ROZMARIN (*Rosmarinus officinalis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

Alte denumiri populare: dendrului, mirtin, rojmalin, rusmarin.

Cum recunoaștem planta ?

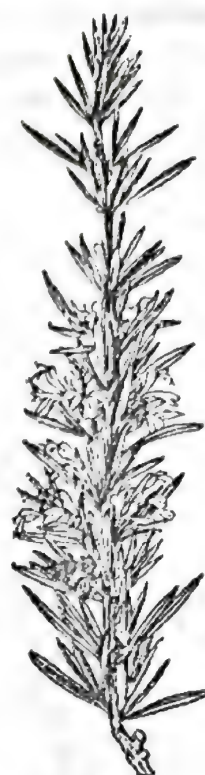
Subarbust peren, plăcut mirositor, de origine mediteraneeană, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina erectă, înaltă de 60-150 cm, cu ramuri ascendente sau arcuite, la bază scorța exfoliată, în partea superioară patru unghiulară, păroasă, cenușie. Frunze liniare, sesile, aciculare, persistente, pieleose, lungi de 2-3 cm, cu nervura mediană pronunțat dezvoltată pe fața inferioară. Flori albăstrui-palide sau ușor-violacee, rar albe, dispuse câte 3-10, dând în totalitatea lor un aspect de spic. Înfloarește în aprilie - mai. Fruct nukulă ovoidă.

Ecologie și răspândire: planta crește spontan în zona mediteraneeană; la noi se cultivă ca plantă medicinală, condimentară și ornamentală.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Rosmarinii*)

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: ulei volatil format din hidrocarburi terpenice (pinen, camfen, limonen, dipenten, mircen, cimen, cariofilen, humulen, santen, sabinen, tansocimen, terpinen, caren), alcoolii (borneol, terpineol, verbenol), cetone (camfor, verbenonă, octanonă), flavonoide libere (luteolină, diosmetină, metileter, gencvanină) etc.



ROZMARIN

Boli în care este utilizată - uz intern: boli de stomac, reumatism cardiovascular, reumatism degenerativ, rinite cronice catarale, anemie, tuse, dispepsii, surmenaj psihic, tonifiere generală a organismului, boli de inimă, hipertensiune arterială; **uz extern:** reumatism, rinite cronice, hemiplegii, paraplegii spastice.

RUȘCUȚĂ DE PRIMĂVARĂ (*Adonis vernalis* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

Alte denumiri populare: bulbuc, buruiana-calului, buruiană de talan, buruiană neagră, chioara-găinii, cocoșei, dediniță, dediței galbeni, scânteită, spânț, spânz de cal, spreuț.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, tare, gros, din care pornesc rădăcini fibroase. Tulpină puțin ramificată, înaltă de 10-50 cm. Frunze tulpinale sesile numeroase de 2-4 ori penat-sectate. Flori galbene-aurii, solitare, la vârful tulpinii, mari. Înfloarește în

aprilie - mai. Fruct poliachenă cu achene scurt-păroase (PL. VI).



RUȘCUȚĂ DE PRIMĂVARĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită pe soluri calcaroase însorite, coaste abrupte, pășuni și fânețe uscate, de la câmpie până în zona montană, prezentă mai des în regiunile de deal și podiș.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Adonidis*).

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: glicozide (adonitoxina, adonidozidul care conține cumarină și vernadină), ulei volatil, tanin, saponine, rezine, colină, acid palmitic, linoleic, fitosteroli, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: cardiotonic, tahicardie, extrasistole, tulburări neurovegetative.

SALATĂ (*Lactuca sativa* L.) - Fam. *Compositae*

Alte denumiri populare: lăptuc, lăptiuc, marole, marule, salată cu căpățână, salată de grădină, salată mică, salată ne-creață, salată roșie, salată cu limba oil, sălătră.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, legumicolă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, adâncă până la 60-70 cm. Frunze glabre, cu formă ovală, scurt-pețiolate, marginile netede, verzi de diferite nuanțe. Tulpina florală înaltă de 100-120 cm, puternic ramificată, glabră, cilindrică. Flori galbene, hermafrodite, grupate în capitule mici, ovoidal-cilindrice. Înfloarește în iulie - august. Fruct achenă mică, alb-argintie, cafenie sau neagră.

Ecologie și răspândire: cultivată în întreaga țară; este pretențioasă față de umiditate și soluri cu textură mijlocie, bogate în humus.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: protide, hidrați de carbon, Na, K, Ca, P, Fe, vitaminele A, B₁, B₂, C, E, PP.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni gastrointestinale, nefrită, litiază urică, artrită, gută, reglarea ciclurilor menstruale, tuse astmatică, hiperexcitabilitate sexuală la femei; **uz extern:** panarițiu, furuncule, blefarite, conjunctivite, degerături.

SALBĂ MOALE (*Evonymus europaea* L.) - Fam. *Celastraceae*

Alte denumiri populare: caprifoi, ciocuță, gujarcă, lemn câinesc, parastasul-popii, pomiță de sânger, sânger, voiniceriu.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă lemnoasă arbustivă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina tufoasă, înaltă până la 6 m, cu lemn omogen, gălbui deschis. Lujerii cu patru muchii, albicioase sau brune. Frunze alungit-lanceolate sau ovat-lanceolate, lungi de 3-10 cm, în cime axilare. Înfloarește în mai. Fruct capsulă roz sau roșie-carmin, cu deschidere prin patru valve.



SALBĂ MOALE

Ecologie și răspândire: întâlnită în subarboretul pădurilor luminoase de câmpie și dealuri, prin zăvoaie, tufărișuri.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Euonymi*), florile (*Flores Euonymi*), scoarța (*Cortex Euonymi*).

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: alcaloidul artemepavina, heterozidul evonozid.

Boli în care este utilizată - uz intern: purgativ, vomitiv, hipertensiv, stimularea funcției hepatice; **uz extern:** vindecarea rănilor.



SALCIE (*Salix alba* L.) -

- Fam. *Salicaceae*

Alte denumiri populare: lozie, răchită, răchită albă, răchită de luncă, răchită mare, salcă, salsi, sălcuță.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă puternică, uneori cu rădăcini adventive aeriene până la nivelul apei de inundații. Tulpina adesea strâmbă, sinuoasă, înaltă până la 30 m, diametrul până la 2 m. Scoarța subțire la început, netedă, cenușie-verzuie, apoi brun-cenușie, adânc crăpată în lung. Coroana larg rotunjită, neregulat ramificată. Lujeri flexibili, subțiri, verzi-gălbui sau bruni, în tinerețe alburui-mătăsoși-păroși. Frunze alterne, lanceolate, lungi până la 10 cm, pe margini mărunț-serate, la început argintii-mătăsoși-păroși pe ambele fețe, la maturitate, pe dos, mătăsos-pubescente. Flori unisexuat-dioice, cele masculine grupate în amenți gălbui, cele femele grupate în amenți verzi. Înflorește în aprilie - mai. Fructe capsule alungite.

Ecologie și răspândire: plantă de lunci și zăvoaie, cu cerințe mari față de umiditate, întâlnită pe toate văile râurilor, îndeosebi în zona de câmpie.

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Salicis*).

Perioada de recoltare: aprilie - mai. Se recoltează ramurile după 2-3 ani, prin jupuire în fâșii.

Principii active: tanin, salicină, saligenol, populozidă, salirepozidă, piceozită, ceară, rezine, oxalați.

Boli în care este utilizată - uz intern: reumatism, spondiloză anchilozantă, gripă, rinită, guturai, nevralgii, insomnii, gută, dureri musculare, neurastenii, eritem genital, hemoptizie, diaree cu sânge; **uz extern:** stomatită, spondiloză

anchilozantă, hemoroizi, stimularea circulației periferice, cicatrizarea rănilor, ulceratii, răni purulente, băătăuri (clavus), transpirație la picioare.

SALCÂM (*Robinia pseudacacia* L.)

- Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)

Alte denumiri populare: acacie, acaț, arțar, bagrin, brebene, dafin, frasin, lemn alb, lemn de acaț, liliac, magrin, pănar, rug, salchism, salcâm alb, salcâm rotund, vocație.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotant-trasantă, întinzându-se lateral până la 20 m. Tulpina dreaptă, înaltă până la 30 m, groasă până la 100 cm; scoarța de timpuriu îngroșată. Coroana largă, rară, luminoasă. Frunze imparipenat-compuse, cu 7-19 foliole eliptice sau ovate, scurt pețiolate, rotunjite la vârf, întregi pe margine. Flori albe, papilionacee, puternic mirositoare, dispuse în raceme. Înflorește în mai - iunie. Fructul o păstaie turtită, brun-roșie, lungă de 5-10 cm și lată de 1-2 cm, cu 3-10 semințe (PL. VII).

Ecologie și răspândire: vegetează în condiții foarte variate, îndeosebi în zona de câmpie, pe soluri ușoare, nisipoase pe care le fixează. Este plantată în liziere, pe marginea drumurilor în sudul Olteniei, întreaga Muntenie și în sudul Moldovei.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Acaciae*).

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: flavonoide (robinină, acaciină), ulei volatil.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, pirozis (arsuri la stomac),



astm, tuse, răceală; **uz extern:** tratarea rănilor, arsuri.

SALCÂM JAPONEZ (*Sophora japonica* L.) - Fam. Leguminoasae

Alte denumiri populare: acație bole-rească, salcâm boieresc, soforă.



SALCÂM
JAPONEZ

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care pezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina înaltă de 20-30 m, cu scoarța netedă cenușie, la bătrânețe brăzdată longitudinal. Lujeri verzi, cojiți, cu miros neplăcut. Frunze penat-compuse, cu foliole eliptice, ascuțite la vârf, pe dos păroase. Flori albe-verzui, grupate în inflorescențe ramificate, piramidale, terminale. Înflorește în iulie - august. Fructul este o păstăie cărnoasă, cilindrică, puternic gâtuită între semințe, indehiscentă la maturitate.

Ecologie și răspândire: arbore ornamental întâlnit aproape în toate județele țării, prin parcuri, grădini, plantații.

Organul vegetal utilizat: bobocii floral (Flores Sophorae immaturae).

Perioada de recoltare: iulie.

Principii active: rutozid, alte glicozide flavonice, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: edeme cardiace, insuficiență hepatică, tumori sângerânde, scarlatină, difterie, hemoragie retiniană, glaucom, retinopatie diabetică.

SASCHIU (*Vinca minor* L.) - Fam. Apocynaceae

Alte denumiri populare: barbanoc, bănuț, brebenei, caprifoi, coada -vânătorului, cununiță, foaienfiu, foaia în fir, foi-foi, folonfiu, merișor, perișor, pervincă, panchiu, sacfiu, sascău, verdeață.



SASCHIU

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă cu o tulpină culcată, parțial lemnoasă, lungă până la 1 m, înrădăcinată, lipsită de peri. Frunze eliptice sau ovat-eliptice, opuse. Flori albastre-violacee, singurate, cu petale

unite la bază într-un tub. Înfloarește în aprilie - mai. Fructele sunt niște folicule acuminate. Semințe brune.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin păduri de fag, stejar, tufărișuri, margini de păduri, până în regiunea montană inferioară. Adesea este cultivată prin grădini și cimitire.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Vincae minoris*)

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: alcaloizi, heterozide specifice, substanțe pectice, un principiu amar (vincină), tanin, caroten etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: oprirea secreției de lapte la femei, hemoragii, tonic digestiv, constipație, ateroscleroză; **uz extern:** spălături vaginale în cazul hemoragiilor uterine, cicatrizarea rănilor.

SĂNIȘOARĂ (*Sanicula europaea*)

- Fam. *Leguminoasae* (*Apiaceae*)

Alte denumiri populare: buruiănă de dambla, cinci foi, iarba-frântului, iarba-sasului, omeag, sâncioară, sarponel.

Cum recunoaștem planta ?

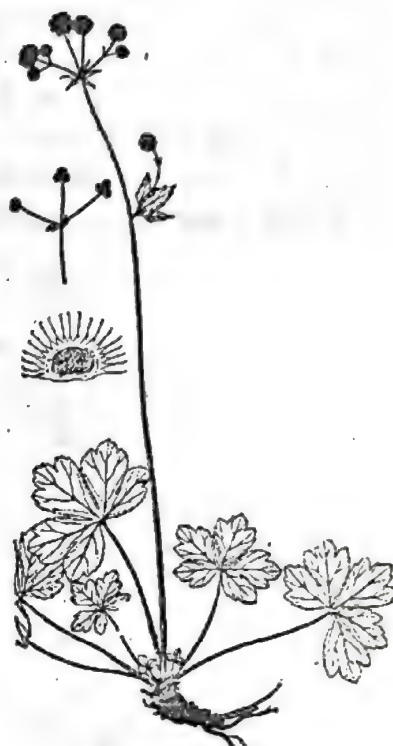
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom brun, scurt, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, neramificată, înaltă de 30-40 cm. Frunze lung-pețiolate, cu limb 3-5 palmat, cu lobii neregulat-serați pe margine; lucioase, dispuse în rozetă. Frunzele tulpinale sunt sesile. Flori albe sau palid-roșietice, mici, grupate în umbelule simple, globuloase. Înfloarește în mai - iulie. Fructe diachene, cu ghimpi, moi încovoiați.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită în întreg lanțul carpatic, la altitudini de 600-800 m, în păduri de fag sau de amestec.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Saniculae*).

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: saponine triterpenice (gimnosegină, acid glicolic și glicerol), flavone (saponarină), glucide, substanțe albuminoide, substanțe minerale.



SĂNIȘOARĂ

Boli în care esre utilizată - uz intern: dischinezie biliară, bronșită, diuretic, depurativ, oxiurază, eczeme, furunculoză, icter, astm, tuse, afecțiuni hepatice, circulație venoasă deficitară; **uz extern:** bronșită, oxiurază, răni.

SĂPUNARIȚĂ (*Saponaria officinalis*)

-Fam. *Caryophyllaceae*

Alte denumiri populare: bășică de ali din vânt, berbecei, buruiănă albă, ciuin, iarbă de saponit, floare de săpun, floarea călugărului, floarea-studentului, flori albe, flori bălai, flori de parfum, flori de tăietură, grozdică, juni, odogaci, rupturi de mai, săponel, săpunul-calului, săpunul-popii, saponariță, spumăriță, văcărică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, ramificat, târător, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpină puțin sau deloc ramificată, înaltă de 30-70 cm. Frunze eliptice, opuse, cu nervuri puțin concrescute la bază, marginea limbului întreagă. Flori albe sau roz, cu caliciul tubulos, frumos mirositoare. Înflorește în iunie - septembrie. Fruct capsulă cu o lojă, în interior cu numeroase semințe, ușor turtite, negre.



SĂPUNARIȚĂ

Ecologie și răspândire: planta crește spontan în locuri însorite, pe nisipuri, de-a lungul râurilor, pe lângă garduri, drumuri, în zona de șes și de deal, îndeosebi în întreaga Câmpie de Vest, Delta Dunării, Oltenia, Muntenia.

Organul vegetal utilizat: rizomii și rădăcinile (*Radix Saponariae rubrae*).

Perioada de recoltare: martie - mai și septembrie - noiembrie.

Principii active: saponine triterpenice (gimnosegină, acid glicolic și glicerici),

flavone (saponarină), glucide, substanțe albuminoide, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: dischinezie biliară, bronșită, depurativ, diuretic, oxiurază, eczeme, furunculoză, erupții tegumentare, icter, astm bronșic, expectorant, tuse, circulație venoasă deficitară; **uz extern:** bronșită, oxiurază, tratarea rănilor.

SÂNZIENE ALBE (*Galium mollugo*) - Fam. *Rubiaceae*

Alte denumiri populare: drăgaică, peteala-reginei, sinzănie, săntiene albe.



SÂNZIENE ALBE

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom subțire, ramificat, cu rădăcini la noduri. Tulpina cu patru muchii, lungă de 25-100 cm, culcată sau susținută de plantele din jur, ramificată, pubescentă la partea inferioară. Frunze îngust eliptice sau liniar-lanceolate, uninerve, dispuse în verticile, câte 7-8 la un nod. Flori albe, mici, grupate în panicule mari, dense. Înflorește în mai - septembrie.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în regiunea montană prin fânețe, tufărișuri, margini de pădure.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Galii*).

Perioada de recoltare: mai - august.

Principii active: tanin, enzime, materii colorante, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: nevroze, afrodisiac, diuretic, antispasmodic.

SÂNZIENE GALBENE (*Galium verum* L.) - Fam. Rubiaceae

Alte denumiri populare: drăgaică, floarea lui Sîntion, închegătoare, samzieni, sânjene, sânjuane galbene, sânzuiene, smântânică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom subțire, ramificat, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, cu patru muchii puțin evidente, înaltă de 30-100 cm. Frunze lineare foarte subțiri, ascuțite, cu marginea răsfântă, păroase pe fața inferioară, dispuse în verticile, câte 8-12 la un nod. Flori mici, galbene-aurii, plăcut mirositoare, grupate dens în panicule terminale. Înfloarește în mai - septembrie. Fructe nucule netede, mici, grupate câte două.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită prin fânețe, tufișuri, marginea pădurilor, marginea drumurilor, de la câmpie până în zona montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Galii veri*)).

Perioada de recoltare: mai - septembrie.

Principii active: izocvercitină, rutozid, luteolină, asperulozid, monotropeozid, palustrozid, acid clorogenic, tanin, citric, enzime, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: boli ale vezicii urinare, erupții tegumen-

tare, diuretic, depurativ, sedativ; **uz extern:** reumatism, erupții tegumentare.

SCAI MĂGĂRESC (*Onopordon acanthium* L.) - Fam. Compositae

Alte denumiri populare: ciulin, ghimpe mare, pălămidă, prâsod de câmp, scai mare, scai muced, scai voinicesc, schin alb, schin de buboaie, sita-zânelor.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina robustă, înaltă de 30-200 cm, alb-lânoasă, bogat-ramificată. Frunze ovate, sinuate, spinoase, alb sau aurii pe ambele fețe. Flori roșii, uneori violacee. Înfloarește în iulie - august. Fructe achene puțin comprimate, cu papus gălbui-brun.



SCAI MĂGĂRESC

Ecologie și răspândire: plantă comună, întâlnită prin locuri ruderaie, pe dărâmături, în pârlage, lângă garduri și drumuri, din regiunea de câmpie până la munte (circa 1000 m).

Organul vegetal utilizat: frunzele și inflorescențele.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: alcaloizi și arctiopicrin.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală; **uz extern:** tratarea rănilor.

SCAIUL -DRACULUI (*Eryngium campestre* L.) - Fam. Umbeliferae

Alte denumiri populare: amărea, buruiiană mucedă, căruța-dracului, ghimpe, tăfălog, iarba-măgarului, îndrăcită, morcov de deal, rostogol, scai, scai vânăt, scaiul-vântului, scai voinicesc, schin otrăvitor, sperioasă, spin alb, spința-dracului, spariul-casei, tăvălici.



SCAIUL-DRACULUI

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom fuziform, vertical, gros până la 1 cm, lung de 10-15 cm, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, globular-ramificată, alburie, înaltă până la 50 cm. Frunze rigide, 2-3

penat-sectate, cu foliole țepoase, cele bazale lung-pețiolate, cele tulpinale sesile înconjoară tulpina. Flori albastri-verzui, grupate în capitule ovoidale, caliciu cu dinți lanceolați, mai lungi decât corola; corola cu petale înguste. Înfloreste în iulie - august. Fruct diachenă, elipsoidală, ghimpoasă.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită în locuri aride, pietroase, fânețe, pășuni, coaste, margini de drumuri și căi ferate, din regiunea de stepă până la 800 m altitudine.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Eryngii campestris*).

Perioada de recoltare: martie - aprilie sau octombrie - noiembrie.

Principii active: saponozide, tanoizi, acid cafeic, clorogenic, mici cantități de ulei volatil, poliine (falcarinonă), substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală.

SCAIUL VÂNĂT (*Eryngium planum*) - Fam. Umbeliferae

Alte denumiri populare: buruiiană de cârțițe, buruiana-zmeului, mărăcini, scai albastru, spin albastru, spin de mucedă, spinul-vântului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom fuziform din care se desprind rădăcini în partea superioară. Tulpina albastruie-vineție, cu 3-5 ramuri în partea superioară. Frunze rigide, spinoase, cu nervuri pronunțate pe ambele fețe, diferite ca formă, cele inferioare lung-pețiolate, întregi, ovate, la bază cordate; cele tulpinale superioare sesile, palmat-sectate, cu 3-5 lobi puternic dințați. Flori albastre, grupate în capitule ovoidale; corola cu petale alungite, inflexe. Înfloreste în iulie - august. Fructe dicariopse.



Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în pășuni și fânețe, locuri necultivate (răzoare, margini de drumuri și căi ferate). Crește numai în lumină directă, pe soluri ușoare, nisipoase, cu cerințe moderate față de umiditate. Vegetează din zona de câmpie până în zona de deal.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Eryngii plani*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: saponozide triterpenice, între care saniculosaponozida B, saniculogenona A, eringiumsapogenina D, F, G, H, zaharoză, ferulol, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșită, tuse convulsivă, traheo-bronșită acută.

SCARA-DOMNULUI (*Polemonium caeruleum*) - Fam. Polemoniaceae

Alte denumiri populare: scara-doamnei, scăricea.



SCARA-DOMNULUI

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cu aspect pivotant, din care se desprind rădăcini secundare. Tulpina

ușor glanduloasă în partea superioară, înaltă până la 60 cm. Frunze penat-fidate, cu foliole lanceolate, alterne. Flori albastre, rar albe, grupate în cime axilare, iar toate la un loc într-o paniculă terminală. Înflorește în iunie -august. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită în zona montană prin fânețe umede și poieni umbroase.

Organul vegetal utilizat: rizomul.

Perioada de recoltare: octombrie - noiembrie.

Principii active: saponine triterpenice.

Boli în care este utilizată - uz intern: bronșite cronice, prevenirea sclerozei, sedativ.

SCÂNTEIUȚĂ (*Anagallis arvensis*) - Fam. Primulaceae

Alte denumiri populare: aurică, buruiana-bureților, buruiană de rânduri roșii, coardă de grădină, focșor, gonitoarea-vacii, iarbă de păsări, intiță, năsturași, nigelariță, ochișor roșu, poperină, plescăiță, răcuină, roșuță, sălci mici, scânțele, soponelul-calului, văcăriță, scânteuță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă subțire. Tulpina lungă până la 40 cm, în patru muchii, ramificată, cel mai adesea întinsă la pământ. Frunze mici, ovate, sesile, opuse, punctate pe fața inferioară. Flori roșii, roz sau albastre. Înflorește în mai - septembrie. Fruct capsulă cu stilul persistent.

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită pe ogoare, semănături, prin vii, grădini legumicole, pășuni, fânețe, pe marginea drumurilor, prin tăieturi de

pădure, de la câmpie până în regiunea dealurilor.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Anagallis*).



SCÂNTEIUȚĂ

Perioada de recoltare: mai - septembrie.

Principii active: substanțe amare, glucosaponozide, tanoide, enzime (primveraza, ciclamaza), flavonoide etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, astm cardiac, neuroastenii, ulcer gastric, stimularea funcției sexuale (afrodisiac), stimularea secreției glandelor gastrice, intestinale și ale ficatului; **uz extern:** tratarea rănilor, ulcere varicoase, eczeme.

SCHINDUF (*Trigonella foenum-graecum* L.) - Fam. Leguminoasae

Alte denumiri populare: molotru, schinduf, sfândig.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina cilin-

drică, fistuloasă, înaltă de 30-70 cm. Frunze pețiolate, trifoliolate, cu foliole ușor dințate. Flori papilionate, gălbui sau slab-liliachii, grupate câte 1-2 la subsuoara frunzelor. Înfloarește în iunie-iulie. Fructe păstăi alungite, drepte sau ușor curbate, cu 10-20 semințe comprimate.



SCHINDUF

Ecologie și răspândire: plantă cultivată în județele Brăila și Constanța, sporadic sălbăticită prin semănături.

Organul vegetal utilizat: semințele (*Semen Foenum-graeci*).

Perioada de recoltare: iulie - august (când păstăile sunt uscate).

Principii active: compuși azotați, conștând din colină, trigonelină; substanțe glucidice reprezentate prin stachioză și galactomanani; lipide sterolice formate din lecitină, fitină, alte fitosterine, trigliceride ale acizilor linolic, linoleic, oleic, palmitic, protide, nucleoprotide, substanțe amare, rutozid, taninuri, ulei volatil, săruri minerale de fier, magneziu, fosfor etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: stimularea metabolismului, stimularea sistemului nervos central și neuromuscular, stimularea funcției sexuale (afro-

disiac), antiinflamator și cicatrizant intern, ascaridioză, tricocefaloză; **uz extern:** tratarea rănilor deschise, inflamații, furuncule, abcese.

SCHINEL (*Cnicus benedictus* L.)

- Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină lungă până la 12 cm. Tulpina în cinci muchii, lănos-păroasă, simplă sau ramificată, înaltă până la 1 m. Frunze alungit-lanceolate, cu nervuri proeminente, pe margini spinos-dințate, sesile, alterne, înconjoară tulpina ca un gulerăș. Flori galbene, tubuloase, cu nervuri mai închise la culoare, grupate în calatidii terminale. Înflorește în iunie - august. Fructul o achenă galbenă-brunie, cilindrică cu papus.



SCHINEL

Ecologie și răspândire: plantă originară din zonele calde, crește în locuri însorite, îndeosebi pe soluri umede, profunde, mai grele. Rezistă la secetă. Se cultivă în județele Prahova, Buzău, Giurgiu.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Cardui benedicti* sau *Herba Cnici*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: ulei volatil, substanțe amare (cnicina, benedictina), mucilagii, tanin, fitosterine, acizi rezinici, acid nicotinic, un principiu antibiotic, vitamina B₁, săruri de potasiu, calciu, magneziu.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrită, constipații cronice, ascită, astm, tuse, afecțiuni hepatice, stimulent al digestiei, diuretic, hipoaciditate, reumatism, febră, fortificarea organismului; **uz extern:** arsuri, degerături, răni purulente, ulceratii, crăpături pe sân.

SCHIZOFRENIE - boală psihică gravă.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada-calului, coada-șoricelului, iasomia, ienupărul, mărul, obligeana, urzica, troscotul.

REȚETE - UZ INTERN

Iasomia - infuzie din 2 lingurițe de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Ienupărul - se face o cură de fructe proaspete sau infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Mărul - infuzie dintr-o lingură de coji uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Obligeana - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de rizom mărunțit la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 4-6 linguri pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAI COMPLEX

Urzică - frunze (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *coada-calului* - plantă (20 g), *troscot* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 8 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită. Se adaugă în baie. Se fac băi la șezut.

SCIATICĂ - dureri osteo-musculare datorate unor procese inflamatorii sau compresiuni ale nervului sciatic.

PLANTE MEDICIANLE *ce pot fi folosite:* ardeiul iute, levănțica, rozmarinul.

REȚETE - UZ EXTERN

Amestec complex

Ardei iute - tinctură (20 g), *spirt de săpun* (20 g), *spirt de camfor* (5 g), *rozmarin* - ulei volatil (1 g), *levănțică* - ulei volatil (1 g), *soluție apoasă de amoniac* (3 g) - cu amestecul acesta se frecționează locul dureros.

SCLEROZĂ ÎN PLĂCI - boală datorată unor multiple leziuni în substanța cerebrală, caracterizate prin focare de distrugere a învelișului de mielină al fibrelor nervoase. Se manifestă prin tulburări de echilibru, de coordonare a mișcărilor, de vorbire, vedere, pareze.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* cimbrul, coada-calului, coada-șoricelului, crețișoara, gălbenelele, măcrișul-iepurelui, jaleșul, molidul, morcovul,

mușețelul, ridichile, sfecla roșie, sunătoarea, tătâneasa, traista-ciobanului, țelina, urzica, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Morcovul - zilnic se vor consuma 300 ml suc din rădăcină.

Ridichile - zilnic se vor consuma 100 ml suc din rădăcină.

Sfecla roșie - zilnic se vor consuma 50 ml suc din rădăcină.

Schema unui tratament complex

Luni - jaleș - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni.

Marți - vâsc - macerat dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă rece, timp de 8 ore. Se bea o cană.

Miercuri - coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni.

Joi - jaleș - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni.

Vineri - crețișoară - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 4 căni pe zi.

Sâmbătă - vâsc - macerat dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă rece. Se lasă 8 ore. Se bea o cană.

Duminică - crețișoară - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 4 căni.

REȚETE - UZ EXTERN

Cimbrul - tinctură obținută din plantă (100 g) la 500 ml alcool 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.

Sunătoarea - tinctură obținută din plantă (100 g) la 500 ml alcool 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.

Tătâneasa - tinctură obținută din rizom măcinat (100 g) la 500 ml alcool de 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.

Traista-ciobanului - tinctură obținută din plantă (100 g) la 500 ml alcool de 70°. Se frecă zonele afectate de două ori pe zi.

SCLIPETI (*Potentilla erecta* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: calidemia, cinci degete, dăinușe, ghimneriu, iarba - faptului, scânteietoare, strâmsurea.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, tuberos, lemnos, brun la exterior, roșu în interior, din care pomesc numeroase rădăcini adventive. Tulpini aeriene subțiri, ramificate, lungi până la 30 cm. Frunzele tulpinale trifoliate, cu foliole alungit lanceolate, pe margine dințate. Flori galbene, lung pedicelate, pe tipul patru, solitare sau în dicazii. Înfloarește în mai - august. Fructe nucule.



SCLIPETI

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe soluri calcaroase, turboase, umede,

tinoave, prin poieni, marginea pădurilor din zona colinelor până în etajul subalpin.

Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Tormentillae*).

Perioada de recoltare: martie - mai sau septembrie - octombrie.

Principii active: tanin, roșu de Tormentilla, tormentol, acid elagic, chinovic, rezine, substanțe minerale.

Boli în care este utilizat - uz intern: enterite, enterocolite, diaree, hemoragii, hemoragii stomacale (melenă), hemoragii uterine (metroragii), hematurie, incontinență urinară nocturnă; **uz extern:** inflamații în gură, gât, aftoze, răni, ulcere varicoase, arsuri, degerături, panarițiu.

SCORUȘ DE MUNTE (*Sorbus aucuparia* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: lemn câinesc, lemn pucios, merișor, pomul-ursului, scoruj, sorb.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore indigen, deseori de formă arbus-tivă, care prezintă în sol o rădăcină ră-muroasă. Tulpina relativ dreaptă, înaltă de 12-20 m, cu o scoarță netedă, lu-cioasă, cenușiu-pătată în tinerețe, mai târziu negricioasă, brăzdată. Coroana largă, săracă, rotundă, cu lujeri tomen-toși în tinerețe, apoi bruni-roșcați, lucitori. Frunze alterne, imparipenat-compuse, cu 9-17 foliole lanceolate, acute sau obtuze la vârf; toamna înainte de cădere se colorează vișiniu. Flori albe, păroase, dispuse în corimbe termi-nale, erecte. Înfloarește în mai - iulie. Fruct drupă "falsă", globuloasă, roșie, rămâne pe arbore mult timp (PL. VII).

Ecologie și răspândire: arbore întâlnit în regiunile de deal și munte, în întreg de

lanțului carpat, sporadic în câmpie, prin luminișuri, liziere, păduri rărite.

Organul vegetal utilizat: fructul (*Fructus Sorbi*).

Perioada de recoltare: septembrie - noiembrie.

Principii active: tanin, zaharuri, acizi organici (malic, sorbic, parasorbic), carotenoide, ulei eteric, dextroze, vitamina C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: reumatism, tuse, acțiune hemostatică, antiscorbutic, adjuvant în tratamentul tuberculozei, spondilită anchilozantă, diuretic.

SCROFULOZĂ - tuberculoză ganglionară ce afectează în special ganglionii cervicali, evoluând cu formare de puroi și fistule cutanate care se vindecă dificil, lăsând cicatrice retractile caracteristice.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: lăsniciorul, nukul.

REȚETE - UZ INTERN

Lăsniciorul - decocot din 1-2 lingurițe de plantă, bine mărunțită, la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o ceașcă dimineața și seara.

Nukul - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

SCULĂTOARE (*Dactylorhiza maculata* L.) - Fam. *Orchidaceae*

Alte denumiri populare: bujor, limba-cucului, iarba-șarpelui, mâna-Maicii Domnului, poroinic.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol tuberculi comprimați. Tulpina slab-

muchiata și roșiatică în partea superioară, înaltă de 15-65 cm. Frunze obovate, cu vârful mai mult sau mai puțin rotunjit, pe fața superioară verzi-închis cu numeroase pete brune. Flori roșii sau roz pătate purpuriu, pintenate, cu pete și linii purpurii-violet. Înflorește în iunie - iulie.



SCULĂTOARE

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe soluri umede, prin pajiști, tufărișuri, margini de pădure, păduri rărite, fânețe, în jurul izvoarelor, din zona deluroasă până în etajul molidului.

Organul vegetal utilizat: tuberculi.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: mucilagii, amidon, dextrine, pentozani, fosfat de potasiu, clorură de potasiu, clorură de calciu, alte substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: sterilitate la femei, ridicarea potenței sexuale la bărbați (afrodisiac).

Efect afrodisiac au și alte specii dintre orchidee: plosnitoasă (*Orchis carioophora*), poroinic (*Orchis militaris*, *Orchis purpurea*), untul-vacii (*Orchis morio*).



SCUMPIE (*Cotinus coggygia*) - - Fam. *Anacardiaceae*

Alte denumiri populare: liliac, oțetar, rui.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust, spontan și cultivat, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă până la 5 m, acoperită cu o scoarță solzoasă fină. Lujeri roșcați, lucitori, la tăiere secretă un suc lăptos. Frunze alterne, simple, eliptice până la obovate, la vârf rotunjite pe margini întregi, zdrobite emană miros de morcov. Flori verzi-gălbui, mici, grupate într-un panicul mare. Înfloarește în mai - iulie. Fruct drupă mică. *Ecologie și răspândire:* plantă întâlnită frecvent la margini și rariști de păduri sau formând tufișuri pe coaste înierbate în Dobrogea, Banat și insular în unele puncte din Oltenia, Muntenia, Moldova.

Organul vegetal utilizat: frunzele și scoarța.

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: fustinizid, taninuri elagice, gumirezină, miricetină.

Boli în care este utilizată - uz intern: febră, afecțiuni gastrice și intestinale, diaree, afecțiuni hepatice, hemoroizi, vomă, stimularea poftelor de mâncare; **uz extern:** hemoroizi.

SEBOREE - stare patologică a pielii, caracterizată prin producerea accentuată de sebum. Seboarea este caracterizată printr-o piele grasă, cu porii dilatați. Locurile de predilecție sunt: nasul, fruntea, regiunea presternală și interscapulară, pielea păroasă a capului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: brusturele, cimbrisorul, cimbrul, hameiul, izma, jaleșul, mușețelul, nucul, podbalul, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN

Brusturele - tinctură din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool de 70°. Se lasă

la macerat 15-20 zile și apoi se strecoară. Loțiunea se aplică local și apoi se face o frecție puternică cu prosopul.

Cimbrisorul - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe față.

Cimbrul - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe față.

Hameiul - infuzie din 10 g de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături sau se aplică comprese pe față și pe cap.

Izma - infuzie din 2 lingurițe cu frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică compresii pe față.

Jaleșul - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se aplică comprese pe față, apoi se fac spălături cu un tampon de vată.

Mușețelul - băi de abur cu infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute. Cu această infuzie se pot face și spălături.

Nucul - infuzie din 50 g frunze mărunțite, peste care se toarnă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături pe cap.

Podbalul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute. Se aplică comprese pe față.

Urzica - infuzie din 40-50 g frunze mărunțite la 1 litru de apă clocotită. Se lasă 30 minute acoperită și apoi se strecoară. Se fac băi la cap.

SECARĂ (Secale cereale L.) - Fam. Gramineae (Poaceae)

Alte denumiri populare: săcară, sicărie.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă anuală cerealieră care prezintă în sol rădăcini adventive bine dezvoltate, profunde. Tulpini înalte de 1,5-2 m. Frunze plane, liniar-lanceolate, verzi-albăstrui. Baza limbului se termină cu două urechiușe. Spic comprimat, lung de 5-20 cm. Rahis compus din articole scurte, flexibil, cu peri alburii pe marginea călcâiului. Spiculețe cu 2-3 flori. Înfloarește în iunie - iulie. Fructul o cariopsă alungită, puțin comprimată pe laturi, de culoare gălbuie, verzuie până la galben-brun.

Ecologie și răspândire: planta are cerințe ridicate față de umiditate; preferă soluri cu textură mijlocie, fertile. Se cultivă mult în sudul țării.

Organul vegetal utilizat: fructele (cariopsele).

Perioada de recoltare: iulie.

Principii active: proteine, hidrați de carbon, lipide, celuloză, substanțe minerale, apă.

Boli în care este utilizată - uz intern: hepatită epidemică, hepatită cronică, hipervâscozitate sangvină, arterioscleroză, hipertensiune, afecțiuni vasculare; **uz extern:** inflamații, abcese, panarițiu, supurații, contuzii.

SFECLĂ FURAJERĂ (Beta vulgaris L. var. crassa) - Fam. Chenopodiaceae

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnoasă, groasă. Tulpinile florifere se formează în anul doi de vegetație, înalte de 120-200 cm, cu ramificații pe care se află

inserate florile. Florile verzi, pe tipul 5, grupate câte 2-5. Înfloarește în iulie - august. Fructul nukulă.

Ecologie și răspândire: plantă cultivată în regiunile bogate în precipitații, în special în Transilvania.

Organul vegetal utilizat: frunzele, rădăcina.

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: apă, proteine, grăsimi, celuloză, săruri minerale.

Boli în care este utilizată: uz extern: răni, contuzii, scurgeri vaginale.

SFECLĂ ROȘIE (Beta vulgaris L. var. canditiva) - Fam. Chenopodiaceae

Alte denumiri populare: napi de mâncare, napi roșii, râpă, sfeclă de borș, sfeclă de masă, țegle roșie, țulcă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă tuberizată de formă variată (rotundă sau rotund-turtită). Frunzele dispuse în rozetă, mari, lung-pețiolate. Cele de pe tulpina floriferă sunt mici și alungite. Culoarea lamei verde sau roșie, cu nervuri roșii-violacee. Către toamnă lamina frunzei devine roșie. Tulpina floriferă înaltă de 1-1,2 m, muchiată, cu striăți longitudinale, ramificată. Flori mici, alb-verzui, grupate în glomerule. Fructe achene concrescute. Înfloarește în iulie - august.

Ecologie și răspândire: cultivată în întreaga țară; preferă solurile cu textură mijlocie, fertile, slab-acide.

Organul vegetal utilizat: rădăcina.

Perioada de recoltare: august - septembrie.

Principii active: protide, hidrați de carbon, potasiu, calciu, fosfor, fier, sodiu, microelemente (rubiu, cesiu, cupru, magneziu, brom, zinc), vitaminele A, B₁, B₂, C, niacină, asparagină, betaină, acid glutamic, leucină, alanină etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: normalizarea metabolismului general.

stimularea glicozuriei la nivelul ficatului, adjuvant în colite, enterite, tuberculoză, gripă, cancer, litiază urică, diateză urică, anemie.

SILICOZĂ - inflamația cronică a țesutului pulmonar datorită inhalării unor particule pulverulente de bioxid de siliciu. Este o boală profesională a minerilor și sticlărilor.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: hreanul, podbalul.

REȚETE - UZ INTERN

Hreanul - rădăcină rasă mărunț cu miere de albine (1 parte hrean la 2 părți miere). Se iau câte 2 lingurițe pe zi, de trei ori pe săptămână.

Podbalul - infuzie din 2 linguri de frunze uscate, mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni de infuzie îndulcită cu zahăr sau miere pe zi, timp de 3 luni.

SILUR (*Euphrasia rostkoviana*) - **- Fam. Scrophulariaceae**

Alte denumiri populare: bureniță albă, buruieniță, dîntură, dragostea-fetei, floare de ochi, mîngâierea-apelor.

Cum recunoaștem planta ?

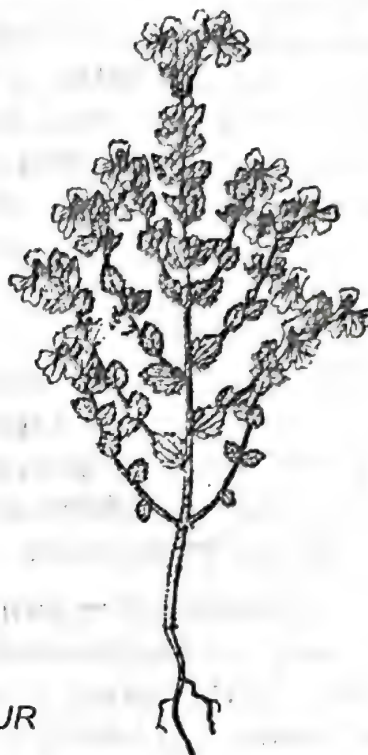
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina glandulos-păroasă, înaltă de 10-50 cm, ramificată. Frunze inferioare obtuze, cele mijlocii și superioare ovate, cu 3-6 dinți ascuțiți, verzi sau roșietice, pe față cu peri glanduloși, pe margine cu dinți ascuțiți. Flori albe sau palid-liliachii, grupate în inflorescențe laxe. Înflorește în iunie - septembrie. Fruct capsulă elipsoidală, scurt-păroasă, închisă în caliciu persistent.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în locuri umede din fânețe, poieni, tufărișuri, margini de pădure din regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Euphrasiae*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: substanțe amare, ulei, tanin, aucubină, săruri minerale.



SILUR

Boli în care este utilizată - uz intern: hepatită, stimularea digestiei, afecțiuni gastrice, stimularea vederii.

SIMINOC (*Helichrysum arenarium* L.) - Fam. Compositae

Alte denumiri populare: floarea-patului, flori de paie, iarbă flocoasă, imortele, mărgică, ochișori, semenic, siminic.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă lemnoasă. Tulpina erectă, neramificată, acoperită cu peri mici, surii, înaltă până la 50 cm. Frunze oblong-lanceolate, sesile, pe ambele fețe acoperite cu peri mici, surii. Flori galbene, grupate în inflorescențe globuloase, iar acestea adunate într-un panicul. Înflorește în iulie - octombrie. Fructe achene mici.

Ecologie și răspândire: întâlnită în regiunea de câmpie prin locuri înierbate și nisipoase.

Organul vegetal utilizat: florile.

Perioada de recoltare: iulie - octombrie.

Principii active: ulei volatil, substanțe amare, flavonoide (salipurozid, apigenină, astragalină), taninuri, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, colecistite cronice, reumatism, helmintiaze, hepatită.

SINUZITĂ - inflamația sinusurilor frontale sau maxilare, care dă secreții mucoase sau purulente, dureri în zonă, tumefacția pleoapelor, cefalee, uneori cu febră și stare generală proastă.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* cartoful, cerențelul, coada-calului, coada-șoricelului, izma, jaleșul, mușețelul, schinduful, tătăneasa, trei-frați-pătați.

REȚETE - UZ INTERN

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe de rizom și rădăcină mărunțite la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute la foc moale. Se lasă la răcit și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Coada-calului - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac băi de aburi și aspirații nazale.

Cartoful - decoct dintr-o lingură de coji la

300 ml de apă rece. Se fierbe 15-30 minute. Se fac băi de aburi. Cataplasme cu cartofi cruzi.

Cimbrișorul - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită. Se fac băi de aburi.

Izma - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac aspirații nazale călduțe.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac băi de aburi.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi de aburi și aspirații nazale.

Schinduful - cataplasme cu un terci din rădăcină mărunțită.

Tătăneasa - cataplasme cu un terci din rădăcini mărunțite.

SINDROAME DISPEPTICE - grup de tulburări digestive care se manifestă diferit prin: grețuri, meteorism, hiperaciditate sau anaciditate, dureri epigastrice, lipsa poftei de mâncare.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* chimenul, coada-șoricelului, coriandrul, fenicul, gălbenelele, hameiul, izma, lemnul dulce, mătăciunea, mușețelul, nalba mare, obligeana, roinița, talpa-gâștei, țintaura, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

CEAIURI COMPLEXE

1. *Chimen* - fructe (20 g), *fenicul* - fructe (20 g), *țintaură* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (30 g), *talpa-gâștei* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o jumătate de cană de infuzie cu 30 minute înainte de mesele principale. Cealaltă jumătate se bea după mâncare.

2. *Chimen* - fructe (20 g), *coriandru* - fructe (10 g), *mușețel* - flori (20 g), *mătăciune* - planta (30 g), *hamei* - conuri (20 g) - infuzie

dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se bea câte o jumătate de cană cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

3. *Fenicul* - fructe (10 g), *coriandru* - fructe (10 g), *coada-șoricelului* - flori (40 g), *izma* - frunze (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi între mesele principale.

4. *Gălbenele* - flori (20 g), *mușețel* - flori (10 g), *nalbă mare* - rădăcină (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g), *obligeană* - rădăcină (20 g), *valeriană* - rădăcină (10 g) - o lingură de amestec se lasă la macerat peste noapte într-o jumătate de cană cu apă (100 ml). Se filtrează prin presare printr-un tifon dublu. Peste plantele din tifon se toarnă o cană cu apă clocotită și se infuzează timp de 15 minute. După filtrare cele două extracte se amestecă. Se bea câte o jumătate de cană înainte și după mesele principale.

SIROP - face parte din categoria soluțiilor extractive apoase și se obține din macerate, infuzii, decocturi sau sucuri de plante, la care se adaugă cel puțin 60% zahăr, care asigură o bună conservare în timp.

SLĂBĂNOG (*Impatiens nolitangere*) - Fam. Balsaminaceae

Alte denumiri populare: broduleț, brie, buruiana celor slabi, călăpăr, ladeș, iarbă roșie, ploponog, răchițele, sclăbănog.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol numeroase rădăcini fasciculate. Tulpini erecte, uneori roșietice, cu nodurile umflate, ramificate în partea superioară, înalte de 40 - 120 cm. Frunze ovate sau eliptice, obtuz-serate pe margine, alterne, cele inferioare pețiolate, cele superioare

aproape sesile. Flori galbene -aurii cu puncte roșii spre interior, pendule, dispuse câte 2-5 pe un peduncul comun. Înfloarește în iulie - august. Fruct capsulă cărnoasă, cilindrică, verde sau cafeniu-dungată.



SLĂBĂNOG

Ecologie și răspândire: întâlnită prin păduri, mai ales în regiunea montană și subalpină, preferând locurile umede, umbroase, mai ales pe lângă pâraie.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei, florile, semințele, fructele.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază renală, litiază vezicală, hemoroizi, dizenterie, dureri de stomac; **uz extern:** reumatism, umflături ale membrelor, leucoree.

SMÂRDAR (*Rhododendron kotschy* Simk.) - Fam. Ericaceae

Alte denumiri populare: bujor de munte, coacăză, iederă de munte, merișor, peri-

șoare, popdele, rujă, trandafir de munte, tulpin, vâsc de munte.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust indigen care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă superficială. Tulpina puțin ramificată, formând tufărișuri scunde (maxim 50 cm), cu lujeri brunii, pe care se află glande solzoase, ruginii. Frunze alterne, mici, eliptice, cu marginile întregi, lucitoare, persistente. Flori mari, roșii-purpuri sau roz-aprins. Înflorește în iunie - iulie. Fruct capsulă cu cinci valve.



SMÂRDAR

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în Carpații Orientali și Meridionali, începând din Munții Rodnei până în masivul Godeanu, formând tufărișuri în jnepenișuri și în rariștile subalpine.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Rhododendri*) și florile (*Flores Rhododendri*).

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: andromedotoxină, leucocianidină, cvercitol, derivați fenilpropanici, ulei volatil etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: acțiune narcotică, afrodisiacă (frunzele);

tuse, boli de piept, afecțiuni renale, urinări cu sânge (florile).

SMOCHIN (*Ficus carica* L.) - Fam. Moraceae

Alte denumiri populare: nu are.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust exotic, care prezintă în sol o rădăcină puternică, până la 1 m adâncime. Tulpina netedă, cu cicatrice ale ramurilor căzute, înaltă de 4-5 m, ramificată de la bază. Coroana largă, cu un număr redus de ramuri. Lujerii verzi, groși, păroși, conțin un latex lăptos, lipicios. Frunze alterne, mari, cu 3-5 lobi adânc crestați, cu marginile dințate, păroase pe fața inferioară. Flori unisexuate, mici, foarte numeroase; cele femele alcătuiesc inflorescențe închise într-un receptacul piriform; cele masculine au perigon cu 2-6 diviziuni și 1-6 stamine. Înflorește în martie și august. Fruct piriform, cărnos, solitar, lung de 5-8 cm, foarte dulce, gustos, provine în principal din îngroșarea receptaculului.



SMOCHIN

Ecologie și răspândire: plantă mediteraneeană care în România este cultivată în

zonele cu microclimat favorabil (Șvinița, Drobeta Turnu-Severin, Moldova Veche, Timișoara, Tismana, Mangalia, Sulina, Sf. Gheorghe-Deltă). Specia preferă soluri lutoase sau luto-nisipoase, fertile, reavene, permeabile, calde.

Organul vegetal utilizat: frunze, ramuri tinere, fructe.

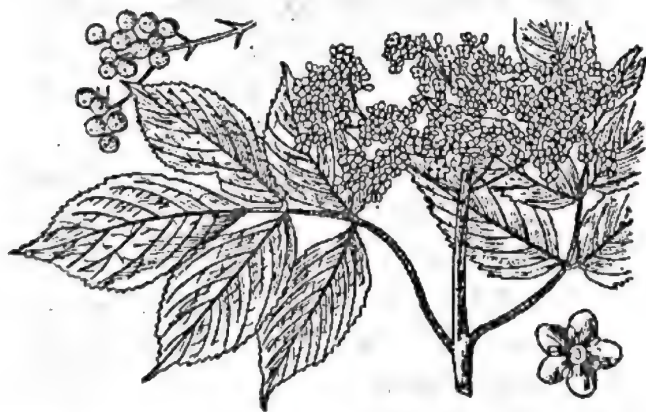
Perioada de recoltare: martie și august.

Principii active: protide, hidrați de carbon, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B₁, B₂, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: astenie nervoasă, gastrite, colite, constipație, bronșite cronice, laringite, traheite, guturai, stări febrile, tuse, tulburări circulatorii, cicluri menstruale neregulate, mărirea diurezei; **uz extern:** angină, inflamația gingiilor, furunculoză, abcese, arsuri, negi, băătăuri (clavus).

SOC (*Sambucus nigra* L.) - Fam. Caprifoliaceae

Alte denumiri populare: haler, hoz, iboz, scorpat, soace, sog, usuciu.



SOC

Cum recunoaștem planta ?

Arbust sau arboraș care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă de 4-10 m, neregulat-ramificată, cu ramificații direct de la bază, lungi și drepte, scoarța cenușie cu ritidom crăpat. Coroana globuloasă, destul de deasă. Lujerii groși, verzui-cenușii, cu lenticele proeminente și măduva

spongioasă, alb-gălbuie. Frunze cu 5-7 foliole eliptice, pe margini neregulat-ascuțit-serate, pe fața inferioară dispers-păroase în lungul nervurilor, miros neplăcut. Flori albe dispuse în cime umbeliforme, plane, mari, plăcut și puternic mirositoare. Înfloarește în mai - iulie. Fructe bace negre, lucioase, sferice, gust dulceag-acrișor (PL. VII).

Ecologie și răspândire: exigent față de căldură, preferă solurile fertile, bogate în humus, afânate și reavene. Se dezvoltă în semiumbra, în subarboretele pădurilor de deal și câmpie, îndeosebi în luminișuri sau margini de păduri, pe lângă garduri. Este răspândit în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Sambuci*) fructele (*Fructus Sambuci*).

Perioada de recoltare: florile - mai-iulie și fructele - septembrie-octombrie.

Principii active: ulei volatil, rutozid, etil izobutil, glicozide ale acizilor cafeic, ferulic, zaharuri, mucilagii, vitaminele A, B, C, sambunigrină.

Boli în care este utilizată - uz intern: sciatică, nevralgie intercostală, periartrită scapulo-humerală, gripă, rinită gripală, guturai, adenoviroze, cistite, constipație, cură de slăbire, hidropsizie, afecțiuni ale căilor biliare, sudorific, laxativ, diuretic; **uz extern:** arsuri, erizipel, abcese, furuncule, foliculite, contuzii, sciatică, nevralgie intercostală, guturai.

SORBESTREA (*Sanguisorba officinalis* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: bibernil, cebare, cârligătea, sângeroasă, scoarbestre, sorbitoare.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, brun. Tulpina erectă, glabră, ramificată în partea superioară, înaltă de

30-90 cm. Frunze penat-lobate, lungi până la 40 cm, cu 3-11 foliole alungit-ovate până la eliptice, cele inferioare în rozetă. Flori roșii-purpuri, uneori brunii, grupate în capitule sau inflorescențe cilindrice, compacte. Înfloarește în iunie-octombrie. Fructe nucule închise în receptacul.



SORBESTREA

Ecologie și răspândire: întâlnită prin fânețe umede, marginea tufișurilor, de la câmpie până în etajul montan.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: iunie - octombrie.

Principii active: nu s-au studiat.

Boli în care este utilizată - uz intern: enterocolite, colite de fermentație, diaree cu sânge, hemoroizi, hematurie, boli renale, mărirea secreției de lapte la femeile lăuze; **uz extern:** hemoroizi, cicatrizarea rănilor, arsuri, înțepături.

SPANAC (*Spinacea oleracea* L.) - Fam. *Chenopodiaceae*

Alte denumiri populare: spănac, spenog, spenot.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă adâncă până la 180 cm, cu ramificații laterale. Frunze lung sau scurt pețiolate, cu lamină triunghiulară, mari, verzi-închis, moi, cu nervura mediană proeminentă. În rozetă există 8-12 frunze. Tulpina floriferă cilindrică, înaltă de 60-80 cm, slab-ramificată. Flori unisexuate dioice, sesile, cele masculine 4-5 stamine, unite la bază. Florile femele sunt axilare, grupate mai multe la un loc. Fructul o achenă sferică, colțuroasă sau spinoasă, galbenă cu nuanță verzui.

Ecologie și răspândire: cultivat în întreaga țară; preferă soluri cu textură mijlocie, fertile, permeabile, afânate, bogate în humus și umiditate ridicată.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: martie.

Principii active: protide, hidrați de carbon, lipide, spinacine (arginină, lizină), clorofile, Na, K, Ca, P, Mg, Zn, Cu, I, Ar, vitaminele A, B₁, B₂, C, PP.

Boli în care este utilizată - uz intern: anemie, scorbut, rahitism, senescență, astenie fizică, astenie nervoasă, cancer, mărirea diurezei în bolile de rinichi și vezică; **uz extern:** arsuri, pecingine, psoriazis, plăgi atone.

Contraindicații: boli hepatice, reumatism, artrism, inflamații gastrice, inflamații intestinale, litiază urică.

SPARANGHEL (*Asparagus officinalis* L.) - Fam. *Liliaceae*

Alte denumiri populare: asperag, coasta-dracului, coasta-vrăjitorului, iepurel, păr, ragila-pământului, sparang, sperghie, umbra-cucului, umbra-iepurelui.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom puternic, pe care se formează numeroase rădăcini adventive. Partea superioară a rizomului formează lăstari aerieni care dau naștere tulpinilor aeriene înalte de 120-150 cm, flexibile, puternic ramificate. Frunze solziforme, așezate la baza ramificațiilor tulpinii. Tulpinile bărbătești au flori mici cu perigonul alb-gălbui, cele femele, sunt mai mici. Înfloarește în iunie - august. Fructul este o bacă roșie, mică.

Ecologie și răspândire: cultivată în jurul marilor orașe, rezistentă la temperaturi scăzute și preferă solurile ușoare, bine drenate, bogate în humus.

Organul vegetal utilizat: rizomul, rădăcina, lăstarii tineri.

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: proteine, lipide, hidrați de carbon, celuloză, Mg, Ca, P, Fe, K, Cu, F, Br, I, Al, Zn, Si, S, Co, vitaminele B₁, B₂, C, asparagină, metilmercaptan, fitohormoni, enzime.

Boli în care este utilizată - uz intern: astenie fizică și intelectuală, insuficiență hepatică, litiază urică, diabet, gută, artrism, bronșită cronică, eretism cardiac, colici gastrointestinale, colici renali.

Contraindicații: nu se administrează în cistite, reumatism articular.

SPÂNZ (*Helleborus purpurascens*)

- Fam. *Ranunculaceae*

Alte denumiri populare: barba-lupului, boțel, boțățel, coada-popii, cucurig, iarba-nebunilor, ouăle-popii, poranici, spanț, spunz.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lung până la 10 cm, din care se dezvoltă numeroase rădăcini adventive cilindrice. Tulpina erectă, bifurcat-ramificată, înaltă până la 50 cm. Frunzele

bazale lung-pețiolate, palmat-sectate, cu 5-7 segmente întregi, ori din nou sectate; frunzele tulpinale au pețiolul din ce în ce mai mic până la sesile, către partea superioară a tulpinii, unde și lamina devine tripartită; lobii frunzei cu nervuri proeminente și fin-dințați pe margine. Flori nemirosoare, verzi-gălbui. Înfloarește în februarie - aprilie. Fructe folicule compri-mate lateral și cu rostrul lung.



SPÂNZ

Ecologie și răspândire: întâlnită în păduri și tufărișuri din regiunea de deal și de munte, mai ales în poienile din făgete, rariști, margini de pădure, în tot lanțul carpatic și dealurile înalte precarpătine.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Rhizoma Hellebori*).

Perioada de recoltare: august - noiembrie.

Principii active: heterozide steroidice - heleborezidul; saponozidele - heleborină, heleboreină, lactonă, protoanemonină, glucoză, ramnoză.

Boli în care este utilizată - uz intern: amenoree, inflamații ale intestinului gros;

uz extern: reumatism abarticular, nevralgie sciatică.

**SPLINUȚĂ (*Solidago virgaurea* L.)
- Fam. *Compositae* (Asteraceae)**

Alte denumiri populare: floare boierească, floare buiacă, mănunchi, smeoaică, splinăriță, vargă de aur.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, oblic, noduros. Tulpina erectă, simplă sau ramificată, uneori în partea superioară ușor-pubescentă, glabră, înaltă până la 1 m. Frunzele de la bază ovate, cu margini serate, cele din vârful tulpinii eliptice sau lanceolate, cu margini ușor-serate sau întregi, glabre sau dispers-păroase. Flori galbene, grupate în calatidii, cele marginale alungit-liniare. Înfloarește în iulie - septembrie. Fructe achene mici cu papus.



SPLINUȚĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită prin tufișuri, poieni, fânețe, tăieturi de pădure, păduri, coaste de stânci, din regiunea de câmpie până în zona alpină.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Herba Virgaureae*), florile.

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: ulei volatil, substanțe amare, saponozide, azulene, tanin.

Boli în care este utilizată - uz intern: calculi biliari, boli de rinichi și vezică urinară, diaree cu sânge, metroragii, afecțiuni biliare, pietre la vezică, litiază biliară, enterită; **uz extern:** cicatrizarea rănilor, nevralgii dentare.

SPONDILITĂ ANCHILOZANTĂ - inflamație reumatismală a articulațiilor coloanei vertebrale, cu evoluție progresivă către anchiloză.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: coada-racului, frasinul, iarba mare, ienupărul, lemnul dulce, mestecănul, osul-iepurelui, plopul negru, salcia, scorușul de munte, tătăneasa, trifoiul roșu, vița de vie.

REȚETE -UZ INTERN

Coada-racului - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Frasinul - infuzie din 10 g frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

Iarba mare - decoct din 20 g rădăcini la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se bea 3-4 linguri pe zi.

Ienupărul - infuzie din 5 g de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea fracționat în timpul unei zile.

Lemnul dulce - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 3 căni pe zi.

Mestecănul - infuzie din 4-5 lingurițe de frunze la 200 ml de apă clocotită. Se bea fracționat, la interval de 3-4 ore.

Osul-iepurelui - decoct din 4 linguri de rădăcini rase la 1 litru cu apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Plopul negru - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Salcia - decoct din 10 g scoarță la 200 ml apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în timpul unei zile.

Scorușul de munte - decoct dintr-o linguriță de frunze, fructe și scoarță la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se bea în cursul unei zile.

Tătăneasa - decoct dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se bea 2-3 căni pe zi.

Trifoiul roșu - decoct din 2 lingurițe de flori, frunze și ramuri la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se bea 2 căni pe zi.

Vița de vie - infuzie sau decoct din 2 lingurițe de muguri la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Frasinul - infuzie sau decoct din 500 g de frunze la 5 litri de apă clocotită. Se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 37°.

Salcie - decoct din 150 g scoarță la 1 litru de apă. Se fierbe 20 minute și apoi se strecoară. Se adaugă în apa de baie la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi în cure de 3-4 pe an.

Ienupărul - un pumn de fructe și ramuri pentru baie, cu apa de baie la temperatura de 37°.

Tătăneasa - decoct din 60-80 g de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă care se fierbe 30 minute. Se adaugă în apa de baie. Se face o cură de 21 băi pe an.

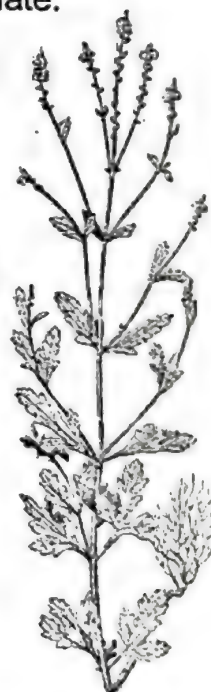
Trifoiul roșu - decoct din 200 g de flori și frunze la 5 litri de apă. Se fierbe 30 minute și se adaugă în apa de baie. Se fac 21 de băi pe cură, ce se repetă de 2-3 ori pe an.

SPORICI (*Verbena officinalis* L.) - - Fam. *Verbenaceae*

Alte denumiri populare: buruiană de boală, gușa-porumbelului, iarba-fierului, iarba-fiarelor, iarbă spornică, măturică, săgeata-Domnului, spor, sporis, spornic, verbină, verbină sălbatică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, adeseori cu un rizom scurt și gros. Tulpina erectă cu patru muchii, ramificată, înaltă de 30-100 cm. Frunze pețiolate, opuse, cele inferioare ovat-triunghiulare aproape până la bază simplu-penat-sectate (trifoliolate), cele superioare mai mici și mai puțin divizate, glabrescente. Flori mici, palid-roșii sau palid-violete, rar albe, grupate spiciform. Înflorește în iunie - septembrie. Fructe nucule, patru-muchiata.



SPORICI

Ecologie și răspândire: întâlnit pe locuri ruderaie, miriști, marginea drumurilor, de la câmpie până în regiunea montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Verbenae*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: substanțe amare, emulsină, invertină, verbenalină, tanin.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni hepatice, afecțiuni ale splinei, afecțiuni renale, afecțiuni gastrice, stimularea digestiei; **uz extern:** dureri de ochi, nevralgii, dureri de dinți, ulcere ale cavității bucale, abcese, reumatism.

STÂNJENEL (*Iris germanica* L.) - Fam. Iridaceae

Alte denumiri populare: caciță, ceapă, coada-cocoșului, cocoară minerie, cocoș, cosița-fetelor, crin, crin albastru, floare vânătă, frunză lată, găltane vinete, iarbă lată, lilie, lilie sălbatică, lilion, paparigă, păpurică, pescuți, sabie, sanfii, spetează, stânj, stâneni vineți, stânjinei-miresii, sovârâscă, suvar, tulipan.



STÂNJENEL

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal brun, lung de 5-10 cm, ramificat, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, înaltă de 50-

100 cm, ramificată de la mijloc. Frunze sesile (în formă de sabie), dispuse câte 5-8 în evantai, lungi de 50-70 cm, cu nervațiunea paralelă. Flori violete, solitare, în vârful tulpinii sau ramificațiilor, puțin mirositoare. Înflorește în mai - iunie. Fructe capsule mari.

Ecologie și răspândire: răspândit în regiunea mediteraneeană, la noi cultivat în parcuri și grădini. Preferă solurile nisipoase, pietroase, argiloase, dar bine drenate. Se cultivă mai mult în zona sudică. **Organul vegetal utulizat:** rizomul (*Rhizoma Iridis*).

Perioada de recoltare: martie - aprilie și octombrie - noiembrie.

Principii active: iridozid (heterozid flavonic), irone, amidon, glucide, mucilagii, ulei volatil etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: ascită (efect diuretic), tuse, astm, bronșită; **uz extern:** răni, reumatism, tonic capilar.

STÂNJENELUL GALBEN (*Iris pseudacorus* L.) - Fam. Iridaceae

Alte denumiri populare: colțul-lupului, crin de apă, crin galben, liliu galben, spetează, spetează sălbatică, spetegioară, stânjelul păpușos.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, de pe care pornesc rădăcini adventive și tulpini aeriene, aflat în mlaștile apelor. Tulpina comprimată lateral, ramificată, înaltă până la 150 cm. Frunze liniar-lanceolate, pe dos carenate, lungi de 5-6 cm. Flori galbene mari, galbene la bază, cu striături și puncte vișinii-violacee. Înflorește în mai - iulie. Fruct capsulă.

Ecologie și răspândire: plantă comună în locuri mlăștinoase, marginea lacurilor, bălților și a șanțurilor cu apă, în ape lin

curgătoare, în regiunea de câmpie și deluroasă, uneori și în regiunea muntoasă.
Organul vegetal utilizat: rizomul (*Rhizoma Iridis pseudacori*).

Perioada de recoltare: martie sau octombrie.

Principii active: amidon, tanin, substanțe rezinoase, iridin (glicozid), săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: tonic stomahic, diuretic; **uz extern:** tratarea rănilor, urticarie, combaterea măreții.

STEJAR (*Quercus robur* L.) - Fam. Fagaceae

Alte denumiri populare: gorun, sledun, stejar pedunculat, stojar, terș, trăjer, tufan.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, profundă. Tulpina dreaptă, înaltă până la 50 m, diametrul de 1-2 m. Scoarța brun-negricioasă, tare, adânc-brăzdată. Lemn roșietic, raze medulare mari, bine vizibile, inele anuale vizibile. Frunze lobate până la penabifide, cu 4-8 perechi lobi obtuși sau rotunjiți, inegal separați prin sinusuri neregulate, glabre, pielose la maturitate. Flori unisexuate-monoice. Înflorește în aprilie - mai. Fructe achene ovoidale.

Ecologie și răspândire: arbore întâlnit în regiunea de câmpie și dealuri până la 700 m altitudine, formând arborete de amestec cu alte foioase (păduri de șleau) sau arborete pure (stejerăte).

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Quercus*) de pe ramurile subțiri de 3-5 ani.

Perioada de recoltare: martie - aprilie.

Principii active: acid cvercitanic, acid elagic, galic, nictantic, roburic, cvercina, floroglucina, substanțe pectice, rezine, zaharuri, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrită hiperacidă, ulcer gastro-intestinal, diaree, enterite, melenă, hemoroizi,

rinofaringită acută; **uz extern:** hemoroizi, degerături, transpirație excesivă a picioarelor și mâinilor.

STIRIGOAIE (*Veratrum album* L.) - Fam. Liliaceae

Alte denumiri populare: steregoanie, stirigie.



STIRIGOAIE

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom vertical conic, scurt, cărnos, cu numeroase rădăcini adventive, lungi, groase, gălbui-albicioase. Tulpina cilindrică, fistuloasă, erectă, cu peri scurți, înaltă de 50-175 cm. Frunze alterne, ovate, sesile, cu nervuri arcuate proeminente, pe fața inferioară fin-păroase, mai mult pe nervuri. Flori albe-verzui grupate într-un racem compus, terminal, cele inferioare hermafrodite, iar cele superioare masculine dispuse pe două rânduri cu glande nectarifere la bază. Înflorește în iunie-august. Fruct capsulă ovoidală,

dispers-păroasă, brună, dehiscentă prin trei linii.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin fânețe, poieni, pășuni, din regiunea dealurilor până în cea alpină.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Rhizoma et Radix Veratri*).

Perioada de recoltare: martie - aprilie sau septembrie - octombrie.

Principii active: alcaloizi de tipul germină, protoverină, jervină, rubijervină, veratrobazină, germerină, germidină, germitetrină, izogermidină, neogermibudină, protoveratridină etc.

Boli în care este utilizată - uz extern: eczeme, răie.

STOMATITĂ - stare inflamatorie a mucoasei cavității bucale care se manifestă sub forma unor leziuni bucale dureroase, ce împiedică masticția și deglutiția.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* afinul, arnica, călinul, cerențelul, cimbrisorul, coada-șoricelului, fragul, izma, jaleșul, levănțica, murul, mușețelul, nalba, năpraznicul, nucul, obligeana, pătlagina, rozmarinul, salcia, scaiul vânăt, scilpeții, stejarul, sunătoarea, șovârvul, talpagăștei, tătăneasa, teiul, trei-frați -pătați, turița mare, urzica, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Mușețelul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Nalba - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Obligeană** - semințe (40 g), **mușețel** - flori (40 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

2. **Trei-frați-pătați** - planta (40 g), **mușețel** - flori (20 g), **levănțică** - flori (10 g), **talpagăștei** - planta (20 g), **izma** - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, timp de 5-6 zile.

REȚETE - UZ EXTERN

Afinul - infuzie din 2 lingurițe afine uscate zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una înainte de culcare.

Arnica - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, la 3-4 ore din care una înainte de culcare.

Călinul - infuzie dintr-o linguriță de scoarță mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 50 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Cimbrisorul - decoct din 1-2 linguri pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de câteva ori pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie din 2-3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de câteva ori pe zi.

Fragul - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de câteva ori pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de câteva ori pe zi și una înainte de culcare.

Jaleșul - infuzie din 3 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Murul - infuzie din 2 linguri de frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi, una înainte de culcare.

Nalba - infuzie din 2-3 lingurițe de frunze și flori uscate, bine mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi și una înainte de culcare.

Năpraznicul - decoct dintr-o lingură de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 5 minute să stea în apă rece, apoi se fierbe 5 minute la un foc domol. Se strecoară. Se fac 2-3 gargare pe zi, din care una înainte de culcare.

Nucul - decoct din 3 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una seara la culcare.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri cu pulbere frunze sau frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac gargare, din care una seara înainte de culcare.

Salcia - decoct din 4 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă. Se fierbe 15-20 minute și se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi din care una seara înainte de culcare.

Scaiul vânăt - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu

apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Sclipeții - decoct dintr-o linguriță de pulbere rizom la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac mai multe gargare pe zi, din care una înainte de culcare.

Stejarul - decoct din 3-4 lingurițe de pulbere din scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-25 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Sunătoarea - infuzie din 2 linguri de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi și una înainte de culcare.

Șovârvul - decoct din 15 g plantă mărunțită la 100 ml apă. Se fierbe 3-5 minute, apoi se lasă acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Tătăneasa - decoct din 4-5 lingurițe de rădăcini mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute într-un vas acoperit 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi și una înainte de culcare.

Teiul - infuzie din 4 linguri cu flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi și una seara înainte de culcare.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi și una seara înainte de culcare.

Turița mare - decoct dintr-o lingură de frunze la 500 ml apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi și una seara înainte de culcare.

Urzica - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Zmeurul - infuzie din 2 linguri cu frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se acoperă timp de 10-15 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Jaleș** - frunze (20 g), **izvă** - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi și una seara înainte de culcare.

2. **Mușețel** - flori (20 g), **jaleș** - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

3. **Rozmarin** - frunze (40 g), **jaleș** - frunze (20 g), **cimbrisor** - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

4. **Jaleș** - frunze (100 g), **cimbru** - planta (40 g), **sclipeții** - rădăcini (40 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi și ultima - seara, înainte de culcare.

5. **Mușețel** - flori (10 g), **tei** - flori (10 g), **jaleș** - frunze (10 g), **nuc** - frunze (20 g), **turița mare** - planta (20 g), **cerențel** - rizom (30 g) - decocot din 2 linguri de amestec la o cană cu apă rece (300 ml). Se fierbe 10 minute. Se face gargară și se clătește cavitatea bucală de 4-5 ori pe zi, câte 5 minute de fiecare dată.

STRUGURII-URSULUI (*Arctostaphylos uva-ursi*). - Fam. *Ericaceae*

Alte denumiri populare: afine, camnică, merișorul-câinelui, porumbeaua ursului, sârbezele, sârbezele roșii.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust târâtor care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina este târătoare, puternic ramificată, lungă de până la 250 cm, cu lujerii tineri pubescenti. Frunze obovate până la cuneat-obovate, tari, pieiloase, persistente, alterne, petiol scurt și fin pubescent. Flori roșietice sau albe, grupate câte 2-12 în raceme nutante. Înfloarește în mai - iunie. Fruct bacă sferică. **Planta este declarată monument al naturii.**



STRUGURII-URSULUI

Ecologie și răspândire: planta este întâlnită în locuri uscate și nisipoase, pe stânci de calcar prin pinete, în locuri însorite sau semiumbrite. În România este ocrotit în rezervațiile Scărișoara-Belioara (jud. Alba) și Răchitișul Mare (jud. Suceava).

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Arctostaphylos*).

Perioada de recoltare: septembrie - octombrie.

Principii active: arbutozid, hidrochinonă, metilarbutozid, flavonoide, taninuri, acid chinic, ericolină, vitamina C, derivați flavonici, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, reumatism, cistite, pielite, litiază renală (calculoză), hematurie, diaree, tuse, uretrite, infecții ale căilor urinare. Contraindicat pentru femeile gravide.

SULFINĂ (*Melilotus officinalis* L.) - Fam. Leguminoasae (Fabaceae)

Alte denumiri populare: iarbă de piatră, molotru galben, salcină, surcină.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cu nodozități. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, ramificată, înaltă de 50-200 cm. Frunze trifoliolate, cu foliole obovate în partea inferioară și lanceolate în partea superioară, pe margine dințate. Flori papilionate galbene, grupate câte 30-70 în raceme alungite, dispuse la subsuoara frunzelor. Înflorește în iunie - septembrie. Fructe păstăi ușor comprimate, brune-negricioase, nedehiscente.



SULFINĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită în locuri însorite, puțin pretențioasă față de sol, vegetând chiar și pe cele mai aride locuri, pietroase. Crește de la câmpie până la

1200-1400m, prin fânețe, semănături, pe coaste pietroase, la margine de drumuri și căi ferate.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Meliloti*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Meliloti*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: ulei volatil, cumarină, metilotizide, glucoză, tanin, substanțe amare, derivați flavonici.

Boli în care este utilizată - uz intern: arterită, colici abdominali, hepatită cronică, afecțiuni renale, bronșite, glosită, hipertensiune arterială, insomnii; **uz extern:** reumatism, abcese, gingivite, afte, laringite, traheite, ulceratii, răni, contuzii, boli de piele, furunculoză.

SUNĂTOARE (*Hypericum perforatum* L.) - Fam. Hypericaceae

Alte denumiri populare: asunătoare, buruiănă de foc, ghiu, buruiănă de năduf, buruiănă de pe răzor, floare de foc viu, floare de năduf, floare de sunătoare, floare galbină, floarea lui Ion, harnică, hamei de pământ, iarba lui Sf. Ion, iarba-crucii, iarba-spaimei, iarba-sângelui, iarba-spurcății, jale de munte, lemnie, înche-gătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sanitoare, sburătoare, sunaică, serlai, șovârf galben, șovârvariță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, din care se desprind numeroase rădăcini adventive. Tulpina erectă, lemnoasă în partea inferioară, cu patru muchii longitudinale, înaltă de 20-100 cm, cu numeroase ramuri sterile formate la axilele frunzelor. Frunze sesile, ovate până la eliptice, glabre, opuse, pe margine cu un rând de puncte negre, în rest puncte străvezii (pungi secretoare).

Flori galbene grupate în inflorescențe cimoase. Înflorește în iunie - septembrie. Fructe capsule ovale (PL. VII).



SUNĂTOARE

Ecologie și răspândire: adaptată atât la ariditate cât și la umiditate excesivă; vegetează la lumină, cel mult la semiumbră. Suportă temperaturile joase și este puțin

pretențioasă față de sol. Altitudinal vegetează de la câmpie până în zona montană, în tăieturi de păduri, fânețe, la marginea drumurilor și a pădurilor, în locuri necultivate. **Organul vegetal utilizat:** părțile aeriene ale plantei (*Herba Hyperici*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: ulei volatil, hiperină, hipericină, flavone (hiperozidă), cvercitol, galactoză, cvercitrină, rutină, tanin catehic, colină, caroten, acid valerianic, vitaminele C, PP, saponine, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: dischinezie biliară, insuficiență hepatică, enterocolite, gastrite hiperacide, ulcer gastric, hepatite cronice, colite cronice, colecistite, incontinență urinară, boli nervoase, nevroze, insomnii, tulburări de vorbire, dereglarea ciclului menstrual; **uz extern:** gingivite, abcese dentare, răni deschise, arsuri, eczeme, reumatism, sciatică, hematoame, inflamația ganglionilor.

SURDITATE - v. tratamentul de la HIPOACUZIE

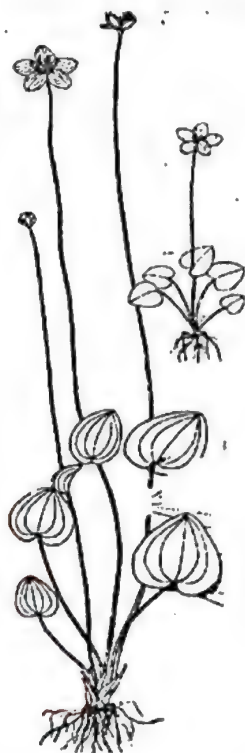


ȘOPÂRLIȚĂ ALBĂ - (*Parnassia palustris* L.) - Fam. *Saxifragaceae*

Alte denumiri populare: coroniță, floricele de flori albe, florițe albe, plescaită, șopârlaiță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, cu multe rădăcini. Tulpina, una sau mai multe erecte. Frunze profund-cordate, cu numeroase puncte, întunecat-roșietice, lung-pețiolate, desprinse din rizom; pe tulpină există o singură frunză sesilă. Flori albe, grupate câte una în vârful tulpinii. Înflorește în iulie - septembrie. Fructe capsule.



ȘOPÂRLIȚĂ ALBĂ

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin fânețe umede, coaste ierboase umede, locuri mlăștinoase până în regiunea alpină. *Organul vegetal utilizat:* părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: taninuri.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree rebelă, metroragii, hiperaciditate gastrică, dureri intestinale.

ȘOVÂRV (*Origanum vulgare* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Alte denumiri populare: sovârf, arigan, broască, budeană, busuioc de pădure, busuiocul-fecioarelor, forăstău, măgeran sălbatic, millet, poala Sf. Mării, rigan, solovârv, sufulf, trifoiște.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, brun-cenușiu, din care pornesc stoloni subterani și numeroase rădăcini filiforme. Tulpina erectă, lignificată la bază, în patru muchii puțin proeminente, cu ramuri opuse la partea superioară, păroasă, înaltă până la 80 cm. Frunze ovate, păroase mai ales pe dos. Flori grupate într-o inflorescență corimbiformă. Înflorește în iulie - august. Fructe nucule mici, ovoidale, brune, grupate câte patru.

Ecologie și răspândire: cerințe mari față de lumină, puțin pretențioasă față de sol și umiditate, vegetează mai ales prin tăieturi și margini de păduri, tufișuri, în întreaga țară, de la câmpie până în zona subalpină, mai ales în Transilvania și Banat.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Origani*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: ulei volatil (cu timol, carvacrol), cimol, dipenten, selinen, tanoizi, acid ursolic, substanțe amare, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: sindroame dispeptice (anaciditate, hipocaciditate), bronșită, tuse convulsivă, astm bronșic, colici renali, litiază renală, enterite, colici gastrointestinali, febră, stimularea funcțiilor digestive, gastrită, faringită cronică, rinofaringită; **uz extern:** dureri de dinți, otită, amigdalită, răni, arsuri, astm bronșic, faringită acută.

ȘTEVIA - STÂNELOR (*Rumex alpinus* L.) - Fam. *Polygonaceae*

Alte denumiri populare: măcriș crăiesc, măcrișul-cailor, stege, steghie, șteagă, urzica-raței.



ȘTEVIA -
STÂNELOR

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, târător, ramificat, brun-roșcat, cu multe cicatrice pe rădăcini și tulpini. Tulpina aeriană, erectă, înaltă de 1-2 m, cu șanțuri longitudinale, adânci. Frunze mari, cu pețiol lung-canaliculat. Flori verzi, grupate într-o inflorescență îngustă. Înflorește în iulie - august. Fruct nukulă, lucioasă, colțuroasă.

Ecologie și răspândire: întâlnită în jurul stânelor și pășunilor, pe locuri grase, gunoiate, din regiunea montană și subalpină (1200-1800 m altitudine); coboară pe văi până la stânele unde iernează oile.

Organul vegetal utilizat: rizomii și rădăcinile (*Rhizoma Rumicis alpinae*)

Perioada de recoltare - martie-mai sau septembrie - octombrie.

Principii active: tanin, crisofenol, emodină, fiscionină, crisofaneină, reocrizină etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație, icter, laxativ-purgativ.



TABAGISM - intoxicare cronică cu nicotină și gudroane datorită fumatului. Se produc tulburări cardiace, simptome neurasteniforme, tremurături, catar al căilor respiratorii, bronșite, cancer pulmonar.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* pedicuța.

REȚETE - UZ INTERN

Pedicuța - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea un ceai dimineața, la o oră după micul dejun.

TAHICARDIE - accelerarea frecvenței cardiace, care depășește valoarea normală fiziologică, corespunzătoare vârstei și sexului.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* păducelul, rostopasca, ungurașul, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de flori cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat pe parcursul unei zile.

Rostopasca - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 3 ore.

Ungurașul - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 3 lingurițe de frunze mărunțite în 500 ml apă, timp de 8 ore și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

TALPA - GÂȘTEI (*Leonurus cardiaca*) - Fam. *Lamiaceae*

Alte denumiri populare: apucătoare, buruiana-orbalțului, buruiană de bleasnă,

cătăjnică, cătușnică, cervană, cione, creasta-cocoșului, gisdei, iarba-cășunăturii, iarba flocoasă, iarba de dat, labalupului, santa, lingorică, somnișor, talpalupului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lignificat, scurt, din care pornesc multe rădăcini brune, subțiri, lungi până la 30 cm. Tulpină erectă, cu patru muchii, goală la interior, păroasă pe muchii. Frunze opuse, palmat-lobate, lungi de 6-12 cm, late de 4-10 cm, cu peri aspri, pețiolate. Flori roz, dispuse câte 10-20 în pseudovercile foarte strânse, la baza frunzelor din partea superioară a tulpinii. Înflorește în iunie - august. Fructe nucule ovoide.



TALPA - GÂȘTEI

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe marginea drumurilor și a căilor ferate, marginea pădurilor, locuri poienite, pe

lângă garduri, pe terenuri necultivate, în zona de câmpie și deal, până la altitudinea de 500-600 m.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Leonur*).

Perioada de recoltare: iunie - august.

Principii active: alcaloizi reprezentați de leomucardină, stachidrină, heterozide cardiotonice, glicozide amare, ulei volatil, tanoide, rezine, saponozide, acizi organici, vitaminele A, C, E, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni nervoase depresive, nevroze, distonii neurovegetative, tulburări de menopauză, hipertensiune arterială, nevroză cardiacă, reumatism, hipotensiune, insomnii; **uz extern:** contuzii, răni, arsuri, reumatism.

TALPA-MÂȚEI (*Antennaria dioica*) **- Fam. Compositae (Asteraceae)**

Alte denumiri populare: brânca-mâții, floarea-patului, flocoasele, laba- mâții, lănarită, oltenolă, parpian, părălei, scânteuță de munte, schilidus, semenic, sunătoare de munte, talpa-pisicii.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom oblic sau orizontal, din care se desprind rădăcini și stoloni aeriene. Tulpina înaltă de 6-35 cm, argintiu-păroasă. Frunze bazale alungit-spatulate, atenuate în pețiol, cele tulpinale îngust-lanceolate, sesile, acute, ambele argintii-păroase, mai târziu, pe fața superioară, glabre. Indivizii masculi au flori albe, iar cei femeli, flori roz, grupate în calatidii. Înfloarește în mai - august. Fructe achene mici cu papus.

Ecologie și răspândire: întâlnită frecvent în toată țara, prin pajiști, pe soluri sărace, uscate, de la câmpie până în zona alpină.

Organul vegetal utilizat: inflorescențele femele (*Flores Pedi Catii*).



TALPA-MÂȚEI

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: ulei volatil, substanțe amare, flavonozide, fitosterine, rezine, mucilagii, tanin etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni bronho-pulmonare, stimularea secreției biliare, acțiune expectorantă și calmantă, cicatrizarea rănilor.

TARHON - (*Artemisia dracunculus*) **- Fam. Compositae (Asteraceae)**

Alte denumiri populare: dracon, matricea, tاراcon, tacon, tarcum, tărahană.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă semilemnosă perenă care prezintă în sol rădăcini subțiri ramificate, adânci până la 30-40 cm. Tulpini ascendente, bogat-ramificate, foliate, înalte de 50-100 cm. Frunze liniar-lanceolate, lungi de 2-10 cm, glabre, alterne, puternic-aromate. Flori albe, galbene, brun-



violacee, grupate în calatidii. Înfloreste în august - septembrie. Fructe achene foarte mici, fără papus.

Ecologie și răspândire: plantă legumicolă care necesită un sol bogat, cu structură, bine drenat, cu umiditate permanentă, lumină directă și temperatură ridicată în timpul verii. Se recomandă a fi cultivată în zonele legumicole din sudul țării.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Dracunculi*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: ulei volatil format în special din metilchavicol, taninuri, substanțe amare, vitaminele B₁, C, săruri minerale, urme de iod.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni digestive, boli de ficat, boli de rinichi, ascită, anorexie; **uz extern:** reumatism, dureri de cap, dureri de dinți, pulpită.

TĂTĂNEASĂ (*Symphytum officinale* L.) - Fam. Boraginaceae

Alte denumiri populare: barba-tatei, boracioc, buruiana lui Tatin, foaia lui Tatin, foaia-tatii, gavăț, iarba-lutatinului, iarbă băloasă, iarbă întăritoare, iarbă neagră, lutatină, mierea-ursului, nădai, plosnicioasă, rădăcină neagră, zlac.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, gros, ramificat, din care pornesc rădăcini fusiforme, cărnoase, lungi până la 30 cm, negre. Tulpină erectă, muchiată la bază, în partea superioară ramificată, aspru-păroasă, înaltă între 10-120 cm. Frunze alterne, cele inferioare eliptic sau ovat-lanceolate, cu pețiol aripat, păroase, aspre, cu nervura mediană proeminentă. Flori roșii-violacee, grupate câte 5-10 în cime. Înfloreste în mai - august. Fructe nucule, grupate câte patru (PL. VIII).

Ecologie și răspândire: întâlnită în locuri deschise, crește mai ales pe soluri grele, argiloase, pe care stagnează apa, de la câmpie până în zona montană inferioară, pe marginea apelor, prin șanțuri, locuri bălțite, zăvoaie, lunci.



TĂTĂNEASĂ

Organul vegetal utilizat: rădăcinile (*Radix Symphyti*).

Perioada de recoltare: martie - mai și septembrie - noiembrie.

Principii active: alantoină, consolidină, tanin, colină, asparagină, zaharuri, amidon, mucilagii, gumirezine, cantități mici de alcaloizi, coniferină, substanțe minerale.

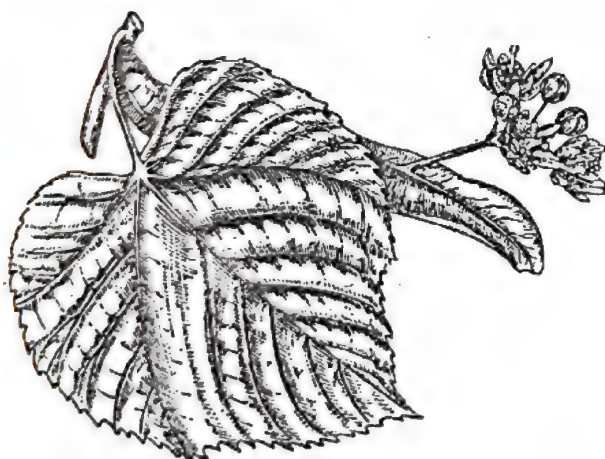
Boli în care este utilizată - uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, afecțiuni renale, spondilită anchilozantă, diaree, tuse, bronșită, cancer, psoriasis; **uz extern:** afecțiuni vasculare, ulcer varicos, artrite, reumatism, stomatite, abcese dentare, hemoroizi, discopatie, cancer de piele, cancer mamar, cicatrizarea rănilor, arsurilor, varice, psoriazis, surmenaj, entorse.

TEI ARGINTIU (*Tilia tomentosa*) - - Fam. *Tiliaceae*

Alte denumiri populare: cei, tei câinesc, tei de toamnă, tei bălan, tei bun, tei alb.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina dreaptă, cilindrică, cu coroană densă și ramuri îndreptate în sus, înaltă până la 40 m; lujerii verzi-cenușii, tomentoși, poartă muguri ovoizi cu doi solzi păsloși, aproape egali; scoarța cenușie și netedă până la 20-30 ani, apoi se instalează un ritidom cu crăpături înguste, longitudinale. Frunze alterne, cordiforme, subrotunde, cu vârf brusc-ascuțit, serate pe margini, fața superioară verde-întunecată-lucioasă, cea inferioară argintie, pețiol lung. Flori mari, galbene aurii, grupate câte 5-10 în cime mirositoare. Înfloarește în iulie. Fructe achene, ovoide, netede sau cu coaste puțin evidente.



TEI ARGINTIU

Ecologie și răspândire: arbore întâlnit pe soluri profunde, afânate, în regiunea de câmpie și de dealuri, mai ales în regiunile joase din sudul și estul țării; ca exemplare răzlețe, în pălcuri, în păduri de amestec sau formând arborete pure mai ales în Dobrogea de Nord.

Organul vegetal utilizat: florile cu bractei (*Flores Tiliae argentae cum bracteis*).

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: mucilagii formate din acid galacturonic, arabinoză, galactoză, ramnoză, ulei volatil, cvercetină, izocvercetină, rutozid, tilirozidă, gume, tanin, farnesol.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, bronșită, gripă, dureri de piept, dischinezie biliară, insomnii, nevroze;
uz extern: stomatite, amigdalite, faringite, laringite.

TEI CU FRUNZĂ MARE (*Tilia platyphyllos*) - Fam. *Tiliaceae*

Alte denumiri populare: tei de vară, tei roșu, tei verde.

Cum recunoaștem planta ?

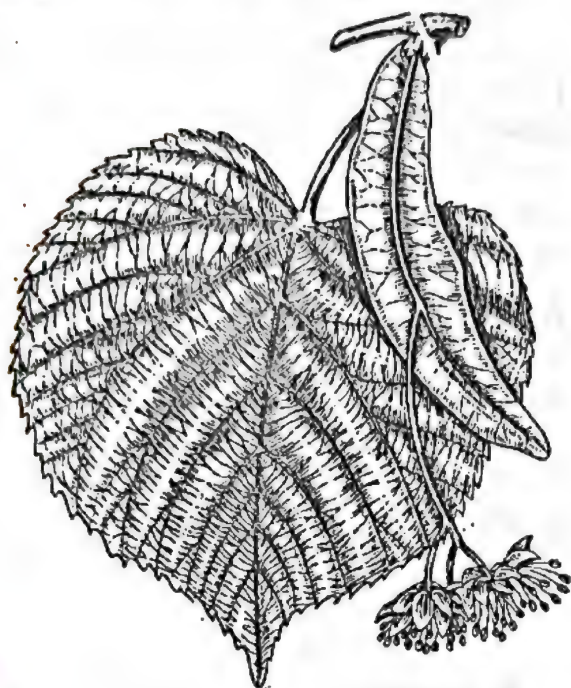
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină profundă, ramificată lateral. Tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 40 cm, coroana rară, cu ramuri groase; lujeri anuali slab-pubescenti vara, apoi glabri, pe care se află muguri ovoizi-ascuțiți, cu trei solzi; scoarța cenușie la început, netedă până la 20-30 ani, apoi se acoperă cu un ritidom negricios, brăzdat în lung. Frunze alterne, mari, subrotunde sau ovate, la bază cordate, asimetrice, glabre pe fața superioară, moi-păroase pe cea inferioară, pe margine acut-serate. Flori galbene, grupate câte 3-8 cu o bractee glabră, mult mai scurtă decât inflorescența, foarte mirositoare. Înfloarește în iunie. Fructe achene globuloase, mari, glabre, cu pereții duri, lemnoși, cu 4-5 coaste proeminente.

Ecologie și răspândire: întâlnit în pădurile din câmpie și deal, dar mai ales, la limita dintre câmpie și deal, pe soluri fertile, ușoare, adeseori cultivat ca arbore ornamental.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Tiliae officinalis*).

Perioada de recoltare: iunie.

Principii active: asemănătoare în mare parte cu cele de la teiul argintiu.



TEI CU FRUNZA MARE

Boli în care este utilizată: aceleași utilizări ca la teiul argintiu.

**TEI PUCIOS (*Tilia cordata* Miller) -
-Fam. Tiliaceae**

Alte denumiri populare: tei pădureț, tei roșu pădureț, tei de mijloc, tei căpresc, tei de deal, tei de pădure, tei fluturesc.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă puternică. Tulpina dreaptă, înaltă până la 30 m, cu coroana deasă, ovoidală și ramuri îndreptate în sus; scoarța cenușie, în faza de tinerețe, apoi cu ritidom negricios, omogen, compact, alb-gălbui. Frunze mari, rotunde, cordate la bază, acuminate la vârf, frecvent asimetrice, serate pe margine. Flori mici, galbene, frumos mirositoare, câte 5-10 în cime, mai scurte decât lungimea bractei, acoperite cu peri stelați. Înfloarește în iunie - iulie. Fruct achenă ovoidă.



TEI PUCIOS

Ecologie și răspândire: întâlnit în pădurile de șleau, din regiunea dealurilor până în etajul montan inferior (900 m altitudine), rar la câmpie.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Tiliae officinalis*).

Perioada de recoltare: iunie - iulie.

Principii active: mucilagii, ulei volatil, cvercetină, izocvercetină, rutozid, tilirozid, gume, tanin, zahăr, colină, acetilcolină.

Boli în care este utilizată: aceleași utilizări ca la teiul argintiu.

Ecologie și răspândire: întâlnit în pădurile de șleau din regiunea dealurilor până în etajul montan inferior, rar la câmpie.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Tiliae Officinalis*).

Perioada de recoltare: VI - VII.

Principii active: mucilagii, ulei volatil, cvercetină, izocvercetină, rutozid, tilirozidă, tanin, zahăr, colină, acetilcolină.

Boli în care este utilizată: aceleași utilizări ca la teiul argintiu.

TENIAZĂ - boală parazitară intestinală provocată de viermele numit panglică sau tenie - provenit de la carnea de porc sau vită infestată.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* cimbrisorul, dovleacul, hreanul, nucul, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrisorul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, din care una dimineața pe stomacul gol.

Dovleacul - decoct dintr-o linguriță de semințe mărunțite la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Semințe de dovleac (60 g), decojite și pisate, amestecate cu miere de albine, care se consumă dimineața pe nemâncate, apoi după câteva ore se ia o lingură de ulei de ricin.

Hreanul - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină rasă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Nucul - decoct dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Usturoiul - macerat din 15 căței de usturoi la o cană cu apă (200 ml). Dimineața se bea o cană în mai multe reprize până la micul dejun.

TETANIE - dereglarea metabolismului calciului care duce la dureri și contracturi musculare, amețeli, transpirații, mare excitabilitate, tulburări de ritm cardiac.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* coada-calului, coada-șoricelului, păducelul, schinelul, tătăneasa, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Coadă-calului - 2-3 linguri cu pulbere din plantă, consumate zilnic în apă, lapte, sucuri.

Păducelul - tinctură din flori, frunze sau fructe, 100 g în 500 ml alcool 70°. Dimineața se iau 20 de picături.

Tătăneasa - tinctură din rădăcină rasă 100 g în 500 ml alcool de 70°. Dimineața se iau 20 picături.

CEAI COMPLEX

Valeriană - rizom și rădăcină (20 g), *coada-calului* - plantă (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *schinel* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

TINCTURĂ - soluție extractivă hidroalcoolică obținută la temperatura camerei. Ea se obține prin macerarea materiei prime în alcool etilic diluat 40-70 grade, timp de aproximativ 7 zile, după care urmează filtrarea. Se administrează sub formă de picături în puțină apă.

TOPORAȘ (*Viola odorata* L.) - Fam. *Violaceae*

Alte denumiri populare: călțunași, cârligei, cocoșei, fiache, floare domnească, flori mărunte, garoafe, ghiorele, hioară, hobi-drag, lemole, ligoare, mereoare, micsandre, micșunele, nemțoaice, simboie, tămăioare, vioară, violete, viorică, zambilă de câmp.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros de câțiva milimetri, lung de 2-3 cm, articulat, din care pornesc numeroase rădăcini adventive și stoloni, care la noduri emit rădăcini adventive. Tulpină aeriană lipsă. Frunzele rotunde, reniform-cordate, cu marginea crenată,

lung-pețiolate, la bază cu stipele triunghiulare. Flori violetे sau albe, cu un pinten drept sau îndoit în sus, lung-pedunculat, frumos mirositoare. Înfloarește în martie - aprilie. Fruct capsulă sferică, verde sau purpurie.



TOPORAȘ

Ecologie și răspândire: întâlnit prin păduri de foioase, tufărișuri, zăvoaie, prin poieni, mai ales, în regiunea de câmpie sau deluroasă.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Radix Violae odoratae*), frunzele (*Folium Violae odoratae*), florile (*Flores Violae odoratae*).

Perioada de recoltare: martie și octombrie (rizomul și rădăcinile), martie - aprilie (frunzele și florile).

Principii active: ulei volatil, rezine, zahăruri, cvercetină, violamină, mucilagii, acid salicilic, substanțe minerale, nonadienol, odorantină, saponozide.

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, expectorant, diuretic, laxativ, bronșite.

TRAHEITĂ - inflamația mucoasei traheale. Se manifestă prin tuse, expectorație, mucoasă sau mucopurulentă, durere ca o arsură în spatele sternului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: iarbă mare, isopul, izma, lemnul dulce,

lichenul de piatră, macul, nalba mare, pătlagina, pinul, șovârvul, turița mare, varza, viorea.

REȚETE - UZ INTERN

Lichenul de piatră - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 cani pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 cani pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

CEAI COMPLEX

Mac - capsule (20 g), **viorele** - flori (20 g), **varză** - frunze (20 g), **iarbă mare** - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

TRAISTA-CIOBANULUI (*Capsella bursa-pastoris* L.) - Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)

Alte denumiri populare: arior, buruiănă de friguri, coada-pisicii, păsătel, paștele-calului, plosca-ciobanului, punga-babei, punga-popii, punguliță, rapăn, straița-ciobanului, tășculiță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală sau bianuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina erectă, solitară, simplă sau ramificată, glabră, înaltă de 6-60 cm. Frunze bazale în rozetă, lanceolate, întregi până la penat-sectate, treptat-îngustate în pețiol, cele tulpinale sesile, sagitate, rare, din ce în ce mai mici spre vârf. Flori albe, grupate în raceme. Înfloarește în aprilie - august. Fructe silicule.

Ecologie și răspândire: întâlnită pe soluri aride sau foarte umede, cu texturi diferite,

prin pășuni, livezi, culturi, marginea drumurilor, pe lângă ziduri, foarte comună de la câmpie până la etajul subalpin.



TRAISTA -
CIOBANULUI

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Bursae pastoris*).

Perioada de recoltare: aprilie - iunie.

Principii active: alcaloizi, acetilcolină, colină, tiamină, substanțe tanante, rezine, diozamină care se scindează în rutinozid și dioximetină, săruri de potasiu, acid protocatehic.

Boli în care este utilizată - uz intern: angină pectorală, insuficiență cardiacă, ateroscleroză, hipertensiune arterială, dismenoree (menstre neregulate), metroragii (hemoragii uterine), diaree, hemoragii interne, litiază renală, menstruații abundente, dureri de stomac, hemofilie.

TRANDAFIR (*Rosa centifolia* L.) - Fam. *Rosaceae*

Alte denumiri populare: diul, flori de rug, ghiol, roză sagis, trandachir, trandafil, trandasir.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust ghimpos care prezintă în sol o rădăcină puțin profundă, cu puține ramificații. Tulpini neuniforme, cu ghimpi tari, roșcați, curbați. Frunze imparipenate, eliptice sau lat-ovate, pielose, serate pe margine, pubescente pe fața inferioară. Flori roșii, galbene, albe etc., parfumate, solitare. Înfloarește în iunie - iulie. Fructe achene înconjurate de receptaculul ovoidal, roșu sau roșu-negricios, puțin cărnos.

Ecologie și răspândire: cultivat în grădini, iubește umiditatea din atmosferă și sol, pretenții moderate față de lumină.

Organul vegetal utilizat: florile.

Perioada de recoltare: iunie.

Principii active: ulei eteric, zaharuri, acid malic, acid citric, pectine, taninuri, vitaminele A, B₂, C, K, PP, substanțe minerale cu K, Ca, Fe, Mg.

Boli în care este utilizată - uz intern: dizenterie, hemoptizie, gripă, astm, angină pectorală, bronșită; **uz extern:** afecțiuni bucale, afecțiuni vaginale, dureri de ochi, dureri de cap, amigdalită, laringită, traheită, anghină, faringită, glosită.

TRANDAFIR DE LUNĂ (*Rosa damascena* L.) - Fam. *Rosaceae*

Alte denumiri populare: trandafir bulgăresc, trandafir de Damasc.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust ghimpos cultivat care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpini înalte de 1,5-2 m, ramificate, cu ghimpi uniformi, erecți, printre ei numeroși spini mai scurți. Frunze imparipenat-compuse cu 5-7 foliole ovate sau cu marginea serată; fața

superioară verde, cea inferioară palid-verzuie, la bază cu stipele alungite. Flori roșii sau roz, lung-pedunculate, grupate câte 3-5 în inflorescențe. Înflorește în mai - iulie. Fructe achene închise într-un receptacul ovoidal roșu, caduc înainte de a ajunge la maturitate.

Ecologie și răspândire: plantă de origine mediteraneeană care se cultivă în România pe soluri afânate; preferă cernoziomurile adânci, moderat de umede.

Organul vegetal utilizat: petalele (*Petalum Rosae*).

Perioada de recoltare: mai - iulie.

Principii active: ulei volatil format din citonellol, geraniol, nerol, eugenol, linalool, aldehide terpenice, taninuri, derivați de natură flavonică, cianozid, cianidină, zaharuri, ceară.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, afte, micoze bucale la sugari, gripă, guturai.

TRANSPIRAȚIE - v. tratamentul de la DISFUNȚII ALE GLANDELOR SUDORIPARE

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (*Viola tricolor*) - Fam. *Violaceae*

Alte denumiri populare: barba-împăratului, buruiană de spurcăciune, buruiană de nouă daturi, catifelute, călțunași de câmp, cărligei, corosică, flori domnești, frățiori, ghizd, lămâioară, mălceș, măschioane sălbatice, micșunele, pansele sălbatice, puizea, soră cu frate, tămâioară, toporași, viora.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină subțire, lungă de 3-5 cm. Tulpina arcuită la bază sau ascendentă, simplă sau ramificată, glabră. Frunze inferioare lat-ovate, lung-pețiolate, apoi din ce în ce mai alungite și cu pețiolul mai

scurt. Flori cu petale colorate diferit (petala inferioară galbenă, cu 5-7 dungi de culoare închisă, petalele laterale albe, galbenă sau violet-albăstruie, petala superioară violet-închis, mai rar violet-deschis, galbenă sau albă). Înflorește în mai - august. Fruct capsulă alungit-ovată (PL. VIII).



TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

Ecologie și răspândire: plantă de lumină directă sau cel mult semiumbră, cu cerințe destul de ridicate față de umiditate. Se dezvoltă pe soluri bogate, din zona de deal până în etajul subalpin. Crește în lunci, la marginea pădurilor, în culturi ca buruiană, prin fânețe montane, pe coaste și stâncării.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Violae tricoloris*).

Perioada de recoltare: mai - august.



Principii active: mucilagii, saponozide triterpenice, derivați și esterii ai acidului metil-salicilic, săruri minerale, alcaloizi (violină), carotenoide, antociani, tanin, ulei volatil, vitaminele A, C.

Boli în care este utilizată - uz intern: rinite, rinosinuzite, bronșite, astm bronșic, afecțiuni renale, eczeme, urticarie, acnee, furunculoză, tuse; **uz extern:** dermatoze, scurgeri vaginale, bube dulci, rinosinuzite.

TRICOFIȚIE - boală provocată de ciuperci parazite microscopice din genul *Trichophyton*. Se manifestă prin căderea părului, cruste și îngroșarea pielii capului, formând plăci.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: brusturele, cimbrul, lumânărica, mesteacănul, mușețelul, nucul, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN

Brusturele - decoct din 25 g rădăcină la 1 litru de apă sau 2-3 linguri cu rădăcină mărunțită la 500 ml apă. Se fierbe 20-30 minute la foc moale. Se lasă acoperit 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac frecții pe pielea capului.

Cimbrul - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită sau 100 g plantă mărunțită la 2 l de apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 30 minute și apoi se strecoară. Se fac frecții locale.

Lumânărica - decoct din 2 lingurițe cu rădăcină mărunțită la o cană cu apă (250 ml) sau 8 lingurițe la 1 litru de apă. Se fierbe 20-25 minute. Se lasă acoperit pentru a se răci până la călduț. Se strecoară și apoi se aplică spălături pe cap.

Mesteacănul - infuzie din 2-3 linguri cu frunze uscate mărunțite la o jumătate litru de apă (500 ml) clocotită. Se frecționează puternic pielea capului.

Mușețelul - infuzie din 3 linguri cu flori la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături pe cap.

Nucul - infuzie din 50 g frunze mărunțite peste care se toarnă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute și apoi se strecoară. Cu soluția obținută se fac spălături pe cap.

Urzica - infuzie din 40-50 g frunze mărunțite la 1 litru de apă clocotită. Se lasă 30 minute acoperită și apoi se strecoară. Cu soluția obținută se clătește bine părul și se face un masaj al pielii capului.

TRICOCEFALOZĂ - boală provocată de parazitarea organismului de viermi rotunzi numiți tricocefali, care se localizează în cecum, mai rar în colon și apendice.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cimbrisorul, cimbrul, schinduful.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrisorul - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Cimbrul: infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Schinduful - semințe sub formă de extract fluid, tinctură, sirop sau pulbere.

TRICOMONIAZĂ - boală produsă de parazitul protozoar flagelat *Trichomonas vaginalis*, caracterizată prin inflamația vaginului la femeie și mai rar a canalului urogenital la bărbat. Produce secreție mucopurulentă și prurit.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: frasinul, gălbenelele, hameiul.

REȚETE - UZ EXTERN

Frasinul - infuzie din 2 linguri de flori sau frunze uscate și mărunțite, peste care se

toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Gălbenelele - infuzie din 2-3 linguri flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale de mai multe ori pe zi cu irigatorul.

Hameiul - infuzie din 5-6 linguri de conuri uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 25 minute și apoi se strecoară. Se aplică spălături vaginale cu irigatorul.

TRIFOI ALB (*Trifolium repens*) - Fam. Leguminoasae (Fabaceae)

Alte denumiri populare: iarba-muncilor, poală albă, trifori mare alb.



TRIFOI ALB

Cum recunoaștem plante ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată, cu nodozități. Tulpina repentă, glabră, ramificată, cu rădăcini adventive la noduri. Frunze trifoliolate, glabre, pețiol lung, cu foliole adesea cu o pată albicioasă sau

liliachie, în formă de V, pe margine mai mult sau mai puțin dințate. Flori albe, grupate câte 20-50 în capitule globuloase. Înfloarește în mai - octombrie. Fructe păstăi mici, comprimate.

Ecologie și răspândire: întâlnit prin fânețe și pășuni, mai mult sau mai puțin umede, la marginea drumurilor, de la câmpie până în etajul alpin (altitudine 2100 m), abundent în regiunea de deal și de munte.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Trifolii albi*).

Perioada de recoltare: mai - octombrie.

Principii active: saponozide triterpenice, flavonoide, ulei volatil, linamarozid.

Boli în care este utilizată - uz intern: răceală, gripă.

TRIFOI ROȘU (*Trifolium pratense*) - Fam. Leguminoasae (Fabaceae)

Alte denumiri populare: bujorul-vițelului, capul-dracului, capul-popii, cănăcei, ciucurul-popii, ciucurul-voinicului, uhăr, tirfoi, trifoi sălbatic, trifoi turcesc, trifoiul-calului.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu nodozități. Tulpina, simplă sau ramificată, înaltă de 20-50 cm. Frunze trifoliolate, cele bazale lung-pețiolate, cele tulpinale scurt-pețiolate; pe fața inferioară au o pată mai deschisă. Flori purpurii sau rozalii, grupate în capitule globuloase. Înfloarește în mai - septembrie. Fructe păstăi mici, comprimate.

Ecologie și răspândire: întâlnit prin pășuni, fânețe, rariști de pădure, buruienișuri de coastă, de la câmpie până în etajul alpin.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Trifolii rubri*).

Perioada de recoltare: mai - septembrie.
Principii active: saponozide triterpenice, flavonoide, linamarozid, ulei volatil.



TRIFOI ROȘU

Boli în care este utilizată - uz intern: tuse, diaree, boli renale, gută, spondilită anchilozantă; **uz extern:** reumatism.

TRIFOIȘTE DE BALTĂ (*Menyanthes trifoliata*) - Fam. Menyanthaceae

Alte denumiri populare: bobul-broaștei, plumânare, pluminea, trei frați, trifoi amar, trifoi de baltă, trifoi de lac.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă, palustră, care prezintă în sol un rizom orizontal, verde, ramificat, lung până la 1 m, din care pornesc rădăcini adventive. Lipsește tulpina aeriană. Frunze lung-pețiolate, trifoliate, cu foliole eliptice, întregi, lungi de 3-10 cm, pornite direct din rizom. Flori

albe-roz, dispuse în racem dens, la partea terminală a unui peduncul lung. Înfloarește în aprilie - iunie. Fruct capsulă aproape sferică, cu o singură sămânță, dehiscentă prin două valve.



TRIFOIȘTE DE BALTĂ

Ecologie și răspândire: frunzele (*Folium Menyanthidis* sau *Folium Trifolii fibrini*).
Perioada de recoltare: aprilie - iunie.

Principii active: principiul amar (menian-tină), alcaloidul gențianină, rutozid, hiperină, trifoliozid, loganină, tanin, acid oxicinamic, cafeic, ulei volatil, ulei gras, colină, fitobafene, alcool cerilic, carotenoide, enzime, acid fosforic, săruri minerale bogate în mangan.

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, insuficiență hepatică, hepatită cronică, hepatită epidemică, febră, stimularea digestiei.

TROMBOFLEBITĂ - proces inflamator venos și de coagulare intravasculară. Primele semne care atrag atenția sunt:

temperatura, creșterea pulsului, cianozarea gambei.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* arnica, castanul sălbatic, coada-șoricelului, ghimpele, măceșul, mușetelul, nalba mare, păducelul, salcia, scorușul de munte, tătăneasa, troscotul.

REȚETE - UZ INTERN

Ghimpele - decoct din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere de albine. Se beau 2 cești pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Castan sălbatic* - scoarță (15 g), *salcie* - scoarță (15 g), *coada-șoricelului* - planta (15 g), *troscot* - planta (15 g) - infuzie din 3 lingurițe de amestec la 500 ml apă clocotită. Se beau 3 cești pe zi.

2. *Castan sălbatic* - flori (15 g), *arnică* - flori (15 g), *scoruș de munte* - fructe (15 g), *păducel* - flori (15 g), *măceș* - fructe (15 g) - infuzie din 3 lingurițe de amestec la 500 ml apă clocotită. Se beau 3 cești pe zi.

3. *Castan sălbatic* - scoarță (10 g), *castan sălbatic* - flori (10 g), *mușetel* - flori (10 g), *arnică* - flori (10 g), *nalba mare* - frunze (10 g), *tătăneasă* - rădăcină (10 g) - decoct din 3 lingurițe de amestec la 500 ml apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 cești pe zi.

TROSCOT (*Polygonum aviculare*) - Fam. *Polygonaceae*

Alte denumiri populare: brebenel, costrei, herică, iarba-găinilor, iarbă grasă de grădină, iarbă noduroasă, iarbă roșie, labagăinii, porcin, sporiș, târsoacă, trăgânătoare, troscot gras, trojâl.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, fusiformă. Tulpină

târătoare, rar ascendentă sau erectă, ramificată, glabră, cu noduri umflate și manșoane membranoase albicioase la baza frunzelor. Frunze alterne, eliptice sau lanceolate, plane, scurt pețiolate până la sesile. Flori verzui sau roșietice, scurt-pedicelate, grupate câte 3-5 la subsuoara frunzelor. Înflorește în mai - septembrie. Fructe achene mici.



TROSCOT

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită pe terenurile virane, la marginea drumurilor, a șanțurilor, în diferite culturi. Se adaptează pe orice tip de sol. Este răspândită în toată țara, mai ales în zona de câmpie și deal.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Polygoni avicularis*).

Perioada de recoltare: iunie - septembrie.

Principii active: acid salicilic, tanin, pigmenti flavonici (avicularozid, camferitrozid), rezine, ceruri, grăsimi, zaharuri, mucilagii, derivați antrachinonici, vitamina C, urme de ulei volatil.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, ulcer stomacal, hemoragii intestinale, metroragii, tuberculoză pulmonară, afecțiuni ale aparatului cardio-vascular (insuficiență cardiacă, hipertensiune, edeme cardiorenale), obezitate, gută, azotemie, uremie; **uz extern:** răni, reumatism.

TUBERCULOZĂ CUTANATĂ - boală contagioasă, cu localizare la nivelul pielii. La baza îmbolnăvirii stă infecția cu bacilul Koch.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: plopul, rostopasca, trei-frați-pătați.

REȚETE - UZ EXTERN

Plopul - infuzie din 20-30 g de muguri la 1 litru de apă clocotită. Se fac băi locale sau se aplică cataplasme.

Rostopasca - se amestecă 30 g de plantă sub formă de pulbere, cu 15 g lanolină, 10 g vaselină și 10 picături de acid fenic. Se unge rana, iar pansamentul se ține aplicat trei zile.

Trei-frați-pătați - infuzie din 4 linguri cu plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică comprese.

TUBERCULOZĂ PULMONARĂ - boală contagioasă cu localizare la nivelul aparatului respirator, datorită pătrunderii și înmulțirii bacilului Koch în plămânul omului sănătos. Principala sursă de infecție este omul bolnav, dar la apariția acestei boli mai pot contribui și alți factori favorizanți: diferite boli febrile, gripa, răceala, surmenajul, subalimentația, viața dezordonată și orice cauze care scad puterea de rezistență a organismului.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: cătina, ciocul-berzei, ciuboțica-cucului,

coada-calului, fasolea, hameiul, ienupărul, iarba mare, izma, jaleșul, lumânărica, măceșul, mierea-ursului, năpraznicul, pătlagina, pirul, plămânărica, podbalul, scorușul de munte, teiul, troscotul, urzica, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

Ciocul-berzei - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Ciuboțica-cucului - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Coada-calului - decoct din 4-5 lingurițe de plantă mărunțită la 1,5 litri de apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea cald în timpul unei zile.

Fasolea - decoct dintr-o lingură de teci uscate și mărunțite la o cană cu apă rece. Se fierbe 20-25 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite.

Hameiul - infuzie din 2-3 lingurițe de conuri la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Ienupărul - infuzie din 2 lingurițe de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, reci.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.



Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Năpraznicul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie dintr-o lingură de pulbere de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

Pirul - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Plămânărica - decoct dintr-o lingură de pulbere frunze sau frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Podbalul - infuzie din 10 g flori și frunze, peste care se toarnă 2 căni cu apă clocotită (250 ml fiecare). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi de ceai îndulcit cu miere de albine.

Scorușul de munte - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere de albine. Se bea 2-3 căni pe zi.

Troscotul - infuzie din 2-3 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Valeriana - macerat la rece din 3-4 lingurițe rădăcină mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 6-8 ore. Se bea 2-3 căni pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 3-4 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 7-8 ore. Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Coada-calului** - plantă (20 g), **plămânărică** - frunze (20 g), **pătlagină** - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 3 căni pe zi.

2. **Coada-calului** - planta (40 g), **troscot** - planta (40 g), **ienupăr** - frunze (20 g), **izma** - frunze (20 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă rece. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

3. **Coada-calului** - planta (40 g), **podbal** - frunze (40 g), **tei** - flori (20 g) - decoct din 5 linguri de amestec la 1,5 litri apă. Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi îndulcite cu miere de albine.

4. **Coada-calului** - planta (20 g), **troscot** - planta (15 g), **podbal** - frunze (20 g), **izma** - frunze (5 g), **pir** - rizom (15 g), **ienupăr** - fructe (5 g), **hamei** - conuri (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (300 ml). Se bea 2-3 căni pe zi timp de 3-6 luni. În timpul acestei cure se recomandă săptămânal consumarea

a 500 g miere amestecată cu hrean ras (1-2 rădăcini de hrean) din care se ia câte 1 lingură cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz și seara.

5. Măceș - fructe (40 g), cătină albă - fructe (40 g), urzică - frunze (10 g), ciuboșica-cucului - frunze (10 g) - infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

TULBURĂRI DE CIRCULAȚIE PERIFERICĂ - afecțiuni ale sistemului circulator periferic, care afectează în special membrele anterioare și posterioare.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: castanul sălbatic, cimbrisorul, coada - șoricelului, măceșul, pinul.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrisorul - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Măceșul - infuzie dintr-o lingură de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Castanul sălbatic - decoct dintr-o lingură de scoarță și ramuri tinere la o cană cu apă rece. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale calde.

Coada-șoricelului - decoct dintr-o lingură de flori la o cană cu apă rece (200 ml). Se fac băi locale sau se aplică compresii locale.

Pinul - decoct dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-25 minute și apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică compresii.

TULICHINĂ (*Daphne mezereum*) - Fam. *Thymelaeaceae*

Alte denumiri populare: afin sălbatic, cerlepciu, chiperul-lupului, cleiță, clipsiu, cireașă-lupului, dafin, dafin mic, lemn câinesc, liliac de pădure, liliac sălbatic, mălin sălbatic, masalari, piperul-lupului, popionic, salbă moale, sălcuță, teiul-lupului, tilichin, țapchin, țolul-lupului.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust scund, lemnos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina puțin ramificată, înaltă până la 1-1,5 m, cu lujeri cenușii-verzui sau gălbui, glabri. Frunze alterne, lanceolate, glabre, lungi de 3-8 cm, marginea întreagă, la vârf sesile, apărând înaintea frunzelor. Înfloarește în februarie - aprilie. Fruct bacă roșie.



TULICHINĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită în regiunile montane, din făgete până în rariști subalpine de molid; sporadic mai sus în jnepenișuri, rar la altitudini mai mici, dealuri sau câmpie.

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Mezerei*).

Perioada de recoltare: septembrie - octombrie.

Principii active: dafnozid, umbeliferonă, dafnoretină (derivați cumarinici), mezerină, ulei eteric.*

Boli în care este utilizată - uz extern: dermatite, reumatism, helmintiaze.

TUMOARE - v. tratamentul de la CANCER.

TURIȚĂ MARE (*Agrimonia eupatoria* L.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: asprișoară, boitoreană, buruiiană de friguri, canipoală, coada-racului, cornățel, dumbravnică, gălbenare de germe, lipici, mătcuță, scai mărunț, sora-fragilor, turicioară.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, simplu sau ramificat, din care pornesc rădăcini filamentoase rare. Tulpină rigidă, neramificată, cu internoduri din ce în ce mai alungite spre vârf, foarte păroasă, înaltă până la 100 cm. Frunze mari, întrerupt-penat-sectate, moi-păroase, cu stipele ovate la bază. Foliiolele frunzelor sunt dințate pe margine. Flori galbene, scurt-pedicelate, grupate într-un racem spiciform, lung. Înfloarește în iunie - august. Fructe nucule care rămân în receptacul.

Ecologie și răspândire: întâlnită în locuri semiumbrite cu umiditate mare, din zona de câmpie până în cea montană (până la 1000 m), în luminișuri și la margini de păduri, în tufărișuri, la margini de drumuri, în livezi, pajiști.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Agrimoniae*)

Perioada de recoltare: iunie - august

Principii active: tanin (galotanin, elagitannin), glicozide ai asparaginei și luteoninei, cvercetină, hiperină, rutozid, urme

de ulei volatil, substanțe amare, acid ursolic, nicotinic, vitamina C.



TURIȚĂ MARE

Boli în care este utilizată - uz intern: litiază biliară, litiază renală, diaree, gastrită, reumatism, gută, faringită, anghină, stomatită ulceroasă, ciroză hepatică, lumbago, anemie, cord mărit, emfizem pulmonar; **uz extern:** gingivită, stomatită, inflamații în gură și în gât, răni, afecțiuni tegumentare, ulcer varicos, tumori, entorse, luxații, contuzii, mușcături de șarpe și insecte, boli de piele.

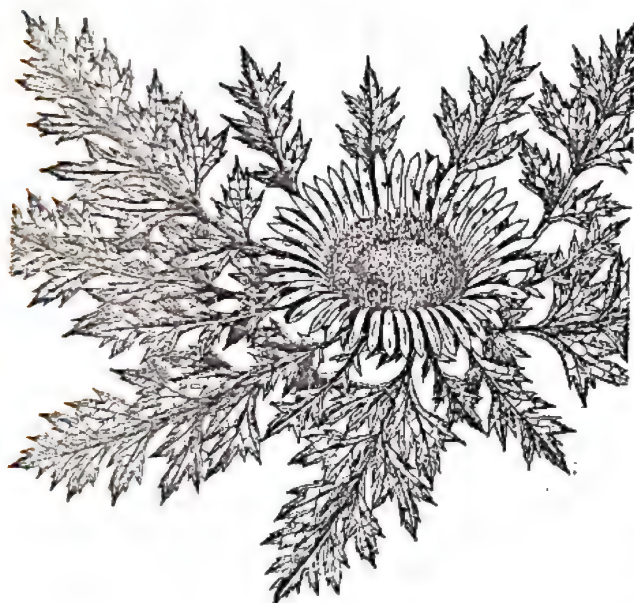
TURTĂ (*Carlina acaulis* L.) - Fam. Compositae (Asteraceae)

Alte denumiri populare: ceapă ciorască, ciortopelog, ciumuhai, ciurul-zânelor, ciurul-zorilor, coloacul-babii, găinușă, iarba-ciutei, iarba-lupului, mărul-cioba-

nului, nevăstuică, pălămidă, pâinea-babei, punga-babei, sita-zânelor, spinul -cerbului, tătaișe, tulă, turcea, turturea.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, pivotant. Tulpină scurtă sau absentă. Frunze alungit-ovate sau lanceolate, sectate și spinoase, glabre, rigide, cu nervuri proeminente. Flori brun-roșietice, tubuloase, foarte numeroase, adunate într-un calatidiu, cu foliole negricioase, spinos-penat-sectate, cele interme pe față albe, lucioase, ușor curbate spre exterior. Înfloarește în august - septembrie. Fructe achene mici, fin-păroase, cu papus lung.



TURTĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită prin fânețe și pășuni, frecventă în regiunea montană și subalpină.

Organul vegetal utilizat: rădăcinile și rizomul (*Radix Carlinae acaulis*)

Perioada de recoltare: august - septembrie.

Principii active: ulei volatil, inulină, tanin, rezine, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: ascită, boli de stomac, helmintiaze, boli ale căilor urinare, tonic stomahic; **uz extern:** eczeme (pecingine, pustule, piele aspră).

TUSE CONVULSIVĂ - boală infecțioasă contagioasă epidemică produsă de un microb-*Hemophilus pertussis*; apare mai ales, la copii preșcolari și școlari. După o incubatie de 7-14 zile, apare o inflamație acută a căilor respiratorii, care produce accese de tuse convulsivă spasmodică, ducând de multe ori la vărsături.

PLANTE MEDICINALE *că pot fi folosite:* cimbrisorul, cimbrul, feniculul, iarba mare, ienupărul, isopul, izma, lumânărica, macul de câmp, mierea-ursului, nalba mare, pătlagina, podbalul, porumbarul, rostopasca, salcâmul, scaiul vânăt, schinelul, socul, sunătoarea, șovârvul, tătăneasa, teiul, trei-frați-pătați, ungu-rașul, urzica moartă, vâscul, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Cimbrisorul - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Cimbrul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Feniculul - infuzie din 5-6 fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită (pentru sugari), 10-15 fructe zdrobite pentru copiii mai mari și o jumătate de linguriță de fructe, la adulți. Se bea în trei reprize după mesele principale.

Iarba mare - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană (200 ml) cu apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Ienupărul - infuzie din 2 lingurițe de fructe uscate, peste care se toarnă o ceașcă



cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau câte 4 linguri pe zi.

Isopul - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi reci.

Lumânărica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Macul de câmp - infuzie dintr-o linguriță de petale uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Nalba mare - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

Podbalul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori și frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de petale flori, peste care se toarnă o cană

cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Rostopasca - infuzie dintr-o jumătate linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 linguri la 3 ore.

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi în mai multe reprize.

Scaiul vânăt - decoct din 2 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere și se iau patru linguri pe zi.

Schinul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau câte 2 căni pe zi.

Socul - infuzie din 1-2 lingurițe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată bine mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Șovârvul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Tătăneasa - decoct din 1-2 lingurițe cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunțită la 2 căni cu apă a câte 250 ml fiecare. Se fierbe 20-30 minute apoi se lasă 15 minute și se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Teiul - infuzie din 1-2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită



(200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. *Trei-frați-pătați* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Ungurașul - infuzie din 2 linguri de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o lingură înainte de mese.

Urzica - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica moartă - infuzie dintr-o jumătate linguriță de flori sau o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Vâscul - macerat la rece din 3-4 lingurițe de frunze la o cană cu apă (250 ml); se lasă 7-8 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

Zmeurul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

ȚELINĂ (*Apium graveolens* L.) - - Fam. Umbeliferae (Apiaceae)

Alte denumiri populare: achiu, celer, celină, sălină, selăr, sindirei, țălăr.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee bienală, legumicolă, cu o rădăcină puternic tuberizată. Tulpina floriferă puternic ramificată, înaltă circa,

striat fistuloasă. Frunze pețiolate, verzi-închis, glabre, lucioase, cele de la bază dublu-penate, cele de mai târziu penat-sectate. Flori mici, reunite într-o umbelă compusă. Înflorește în iulie-august. Fructe dicariopse mici, verzui-cenușii, oval-rotunde, turtite lateral.

Ecologie și răspândire: cultivată în întreaga țară, pretențioasă la căldură și umiditate. Preferă solurile cu textură mijlocie, fertile, bogate în humus.

Organul vegetal utilizat: rădăcină, frunze.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: protide, hidrați de carbon, săruri minerale (sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier), vitaminele A, B₁, B₂, C, niacină, ulei volatil format din anhidridă sedanoică, colină, tirozină, acid glutamic etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni renale, albuminurie, reumatism, gută, diaree, catar pulmonar, răgușeală, gaze intestinale, hipertensiune arterială, afrodisiac, laxativ, diuretic, tonic general; ***uz extern:*** afecțiuni oftalmice, presbiție, degerături, plăgi tegumentare, ulcere tegumentare, cancer tegumentar, anghină, afonie.

ȚINTAURĂ (*Centaurium erythraea*) - Fam. Gentianaceae

Alte denumiri populare: buruiană de friguri, buruiană de viermi, cintaură, cocoșei de grădină, crucea-pământului, fiere de pământ, fierea-pământului, iarbă de curcă, iarba-frigurilor, iarbă de friguri, iarbă începătoare de sânge, ochincele, potroacă, sănfirei de câmp, scăunel, scânteuță, taulă, trocănă, țintaulă, țintorie.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina erectă, glabră, cu patru muchii, simplă, rar ramificată, înaltă de 10-40 cm.

Frunze tulpinale alungit-ovate sau lanceolat-eliptice, sesile, opuse. Flori roșii, rar albe, grupate în cime terminale. Înfloarește în iulie-septembrie. Fruct capsulă biloculară galbenă, cu semințe mici, brune.



TINTAURĂ

Ecologie și răspândire: preferă lumina sau semiumbra, cu cerințe mari față de umiditate, răspândită de la câmpie până în zona subalpină, în fânețe și poieni umede, tufărișuri, la marginea pădurilor, mai abundentă în zona de deal.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Centauri*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: eritaurină (principiu amar), eritrocentaurină (glicozid), eritricină (alcaloid), rezine, gume, eritrosterină, acid oleanolic, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: anorexie, dischinezie biliară, malarie, boli de ficat, guturai, sudorific, tonic stomahic;
uz extern: oxiază, sciatică, eczeme, răni.

ULCER CORNEEAN - inflamație a corneei care devine tulbure și își pierde luciul, conjunctiva fiind congestionată. Bolnavul are dureri de ochi, vedere încețoșată, lăcrimare.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* albăstrița, cartoful, feniculul, jaleșul, morcovul, nalba, pătrunjelul, pelinul, teiul, trandafirul.

REȚETE - UZ EXTERN

Albăstrița - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac spălături la ochi.

Cartoful - cataplasme cu cartofi cruzi dați prin răzătoare și puși într-un tifon steril.

Feniculul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături oculare zilnic.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică compresii pe ochi.

Pătrunjelul - consumarea zilnică a 300 g de suc proaspăt.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă clocotită (200 ml). Se fac zilnic spălături oculare.

Teiul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii oculare.

Trandafirul - infuzie dintr-o lingură de petale la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică compresii oculare.

REȚETE - UZ INTERN

Morcovul - consumarea zilnică a 300 g suc proaspăt.

Nalba - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate la o cană de apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii pe ochi.

ULCER GASTRODUODENAL - inflamație a mucoasei stomacului și a

duodenului, care poate conduce la leziuni ce au tendința pătrunderii în profunzime. La ulcerul gastric durerea este localizată în capul pieptului și apare după 30-60 minute după mâncare, iar la ulcerul duodenal durerea apare la 2-4 ore după mâncare. Se manifestă prin dureri, vărsături, arsuri retrosternale.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite:* aloe, anasonul, busuiocul, cartoful, chimenul, coada-calului, coada-șoricelului, dudul, frasinul, gălbenelele, inul, jaleșul, lemnul dulce, măturicea, mierea-ursului, morcovul, mușețelul, nalba, pătlagina, plămânărica, răchitanul, roinița, salcâmul, stejarul, sunătoare, tătâneasa, varza, volbura, zburătoare, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

Aloe - tinctură obținută din 100 g frunze tocate în 400 g alcool 70°. Se iau 10 picături de 3 ori pe zi.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cartoful - suc obținut prin raderea sau stoarcerea cartofilor proaspeți se consumă cam 150 g pe zi, înainte de masa de dimineață sau cea de prânz.

Coada-calului - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Coada șoricelului - decoct din 10 g flori și frunze uscate la 1 litru de apă. Se fierbe până scade la jumătate și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi în trei reprize.

Dudul - infuzie din 1-2 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Frasinul - infuzie din 2 lingurițe de frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile, după mesele principale.



Gălbenelele - infuzie din 2 lingurițe de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

Inul - infuzie dintr-o linguriță de semințe la un pahar cu apă caldă. Se lasă în repaus 20-30 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Lemnul dulce - macerat la rece din 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită la o cană (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

Mierea-ursului - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Morcovul - după mărunțirea rădăcinii care se trece prin răzătoare sau mixer, sucul obținut se consumă zilnic, circa 300 g.

Mușețelul - infuzie din 1-2 lingurițe de pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Nalba - macerat la rece dintr-o linguriță cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie din 2 linguri cu pulbere de frunze sau frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

Plămânărica - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi.

Roinița - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Obligeana - decoct dintr-o linguriță de rizom mărunțit la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 căni pe zi înainte de mese.

Salcâmul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi după mesele principale.

Stejarul - decoct din 2 lingurițe de scoarță mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 20-30 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Sunătoarea - infuzie din 1-2 linguri cu plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2 căni pe zi.

Tătăneasa - decoct din 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi, înainte de mese cu o oră.

Varza - se taie varza, apoi se dă prin mașină sau se stoarce în mixer; sucul obținut se bea zilnic, circa 300 g.

Volbura - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere din plantă sau plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, înainte de mese.

Zburătoarea - infuzie din 3-4 g plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă

1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 5-6 ore și apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte 100 ml înainte de masă.

Zmeurul - infuzie din 1-2 lingurițe cu frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Coada-șoricelului** - flori (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **măturice** - flori (20 g), **chimen** - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. **Lemnul dulce** - rădăcină (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **roiniță** - frunze (20 g), **coada-șoricelului** - flori (20 g), **sunătoare** - plantă (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. **Mușețel** - flori (20 g), **in** - semințe (20 g), **gălbenele** - flori (20 g), **jaleș** - frunze (20 g), **nalbă** - rădăcină (20 g), **anason** - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

4. **Gălbenele** - flori (20 g), **mușețel** - flori (20 g), **sunătoare** - plantă (20 g), **tătăneasă** - rădăcină (20 g), **salcâm** - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

5. **Gălbenele** - flori (40 g), **sunătoare** - plantă (30 g), **mușețel** - flori (30 g) sau **coada-șoricelului** - flori (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.

Alte ceaiuri sunt prezentate la tratamentul **GASTRITEI**.

ULCER VARICOS - o complicație a varicelor care provoacă ulceratii greu vindecabile.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: alunul, arinul, arnica, brusturele, coada-calului, coada-șoricelului, gălbenelele, jaleșul, morcovul, mușețelul, nukul, păpădia, rapița, răchitanul, schinelul, tătăneasa, trifoiul roșu, varza, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Arnica - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Gălbenelele - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Păpădia - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Răchitanul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Tătăneasa - decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAI COMPLEX

Mușețel - flori (20 g), **arnică** - flori (20 g), **tătăneasă** - rădăcină (20 g), **schinel** - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Brusturele - pensulări în zona afectată cu ulei de brusture, obținut din jumătate de pahar suc din frunze și o jumătate pahar ulei de floarea-soarelui.



Alunul - comprese cu frunze proaspete.

Arinul - decoct dintr-o lingură din scoarță la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25 minute și apoi se strecoară. Se aplică compresii în zona afectată.

Coada-calului - ulei obținut dintr-o jumătate pahar de plantă stoarsă și jumătate pahar ulei de gătit. Se fac pensulări în zona afectată.

Coada-șoricelului - infuzie din 30-60 g de plantă la un litru de apă clocotită. Se lasă la răcit, apoi se fac băi locale.

Gălbenelele - se prepară alifie din 100 g flori la 100 g unt sau untură. Se unge zona afectată cu această alifie.

Jaleșul - infuzie din 10 g frunze la 200 ml apă clocotită. Se aplică sub formă de comprese reci.

Morcovul - se fac spălături locale cu suc de rădăcină.

Mușețelul - infuzie dintr-o lingură de flori la 300 ml apă clocotită. Se lasă să se răcească și apoi se fac băi locale sau se aplică compresii.

Nucul - frunzele se fierb în apă, apoi se aplică sub formă de cataplasme în zona afectată.

Rapița - frunzele proaspete se aplică pe zona ulceroasă și se lasă acolo o zi și o noapte. Infuzie din 50 g frunze la 1 litru de apă clocotită. Se aplică compresii în zona ulceroasă.

Tătăneasa - decoct din 50 g frunze la 1 litru de apă. Se fierbe 20-30 minute. Se fac băi locale și se aplică compresii.

Trifoiul roșu - cataplasme cu frunze proaspete.

Varză - cataplasme cu foi de varză proaspete.

ULM DE CÂMP (*Ulmus minor*) - - Fam. *Ulmaceae*

Alte denumiri populare: cargini, șleau, ulmac, ulmar.

Cum recunoaștem planta?

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, mult dezvoltată lateral. Tulpina dreaptă, îngroșată la bază, înaltă până la 30 m. Scoarța cenușiu-închisă, adânc-brăzdată-longitudinal. Coroană conică până la globuloasă cu ramuri ascendente. Lujeri anuali brun-roșcați. Frunze alterne, eliptice, glabre, ascuțite la vârf, asimetrice la bază, pe dos cu smocuri de peri la subsuoara nervurilor. Flori hermafrodite, pețiolate, sesile, dispuse în fascicule dese, brun-violacee, apar înaintea înfrunzirii. Înfloarește în martie-aprilie. Fruct samară turtită, eliptică, cu sămânța, așezată spre vârf.

Ecologie și răspândire: arbore întâlnit în regiunea de câmpie și de dealuri, frecvent în păduri de amestec, margini de păduri, tufărișuri, zăvoaie, uneori cultivat prin grădini și de-a lungul străzilor.

Organul vegetal utilizat: scoarța (*Cortex Ulmi*).

Perioada de recoltare: martie - aprilie.

Principii active: substanțe amare, rășini, tanin, mucilagii etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: pleurezie, ascită, boli de piept, erupții tegumentare, obezitate; **uz extern:** arsuri, dermatoze.

UNGURAȘ (*Marrubium vulgare*) - - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Alte denumiri populare: bălțătură, cătușnică, gutuiță, iarbă flocoasă. iarbă mambrie, semeiță, unsuroasă, voronic.

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, alburie, groasă. Tulpina în patru muchii, erectă, goală în interior, simplă sau ramificată, cu peri lungi și alipiți. Frunze opuse, aproape

rotunde, cu marginea neregulat-crenată, lung-pețiolate, cu nervațiune evidentă. Flori mici, albicioase, scurt-pedicelate, grupate câte 20-50 în verticile globuloase. Înflo-
rește în iulie- septembrie. Fruct nuculă
brună.



UNGURAȘ

Ecologie și răspândire: plantă adaptată la condiții de ariditate, rezistă la secetă, nepretențioasă față de sol. Este răspândită pe marginea drumurilor, pe terenuri necultivate, pășuni degradate și aride, mai ales în zona de stepă.

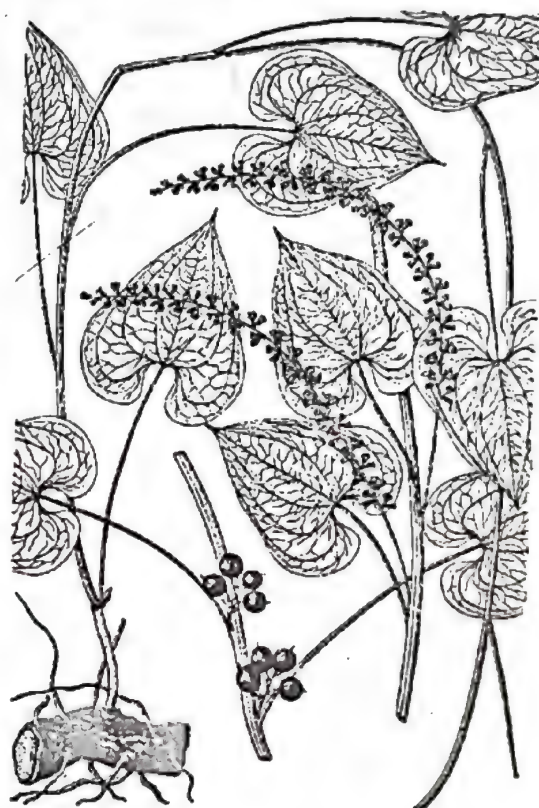
Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei (*Herba Marrubii*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: marubină (principiu amar), acid marubic, tanin, ulei volatil, mucilagii, substanțe pectice, rezine, ceruri, acid ursolic, substanțe grase, vitamină C, saponozide, glicozide, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni cardiace cu substrat nervos, anorexie, dischinezie biliară, bronșită, astm bronșic, gripă, guturai, tuse convulsivă; **uz extern:** răni purulente, ulcerații, antiseptic.

UNTUL-PAMÂNTULUI (*Tamus communis* L.) - Fam. Dioscoreaceae
Alte denumiri populare: fluerătoare, brie, lemn nelemn, napi de pădure, napii-porcului de pădure, unsoarea-pământului, viță neagră.



UNTUL - PĂMÂNTULUI

Cum recunoaștem planta ?

Plantă perenă, volubilă, care prezintă în sol o rădăcină cilindrică, alungită, cămoasă, rar ramificată. Tulpină volubilă, înaltă de 2-4 m. Frunze adânc-cordat-ovate, ascuțite la vârf, cu marginile întregi, pețiolate, alterne. Flori masculine gălbui-verzui, tubuloase, flori femele cu ovar inferior.

Înflorește în mai-lunie. Fruct bacă globuloasă.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin păduri umbroase, marginea pădurilor, tufărișuri, garduri vii.

Organul vegetal utilizat: rădăcina.

Perioada de recoltare: septembrie.

Principii active: alcaloizi, glicozide, saponozide, taninuri.

Boli în care este utilizată - uz intern: reumatism, gută, contuzii, echimoze.

URECHELNIȚĂ (*Sempervivum tectorum* L.) - Fam. *Crassulaceae*

Alte denumiri populare: argintură, buruiana-porcului, curechiul-stâncii, frunzarul, ghințura, iarba-ciutei, iarba-lupului, iarba-tunului, iarba de urechi, iarba grasă, jintera, nevăstuica, oloisa, oreclșnița, prescurărița, țâța-mielului, urechea iepurelui, urechea-măței, urecherița, urechiușe de stâncă, varza de stâncă, verzișoara.



URECHELNIȚĂ

Cum recunoaștem planta?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina înaltă de

40-60 cm. Frunze groase, cele din rozetă stelat-întinse, obovat-lanceolate, glabre, rigid-ciliate pe margini, spre vârf adeseori roșietice. Pe tulpină frunzele sunt ovat-spătulate, acuminate, brun-roșietice la vârf, răsleț-glandulos-pubescente, ciliate pe margini. Flori purpurii-deschis spre roz, grupate în corimbe păros-glanduloase. Înflorește în iulie-septembrie. Fructe folicule polisperme.

Ecologie și răspândire: plantă subspontană întâlnită pe stânci și cultivată.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: acid malic, malat de calciu etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: diureză, febră, helmintiază; **uz extern:** pectingine, acnee, înțepături de insecte, dureri de urechi, tratarea băătăurilor, hemoroizi.

UREMIE - sindrom provocat de insuficiența renală, acută sau cronică, care se manifestă la nivel renal, caracterizat prin retenție de compuși azotați și prin apariția de dezechilibre hidroelectrolitice și acido-bazice cu trecerea ureei în sânge.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, anghinarea, cătina, ceapa, ciumărea, coada-calului, măceșul, mesteacănul, pătrunjelul, porumbul, pătlăgelele roșii, porumbarul, turița mare, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Ceapa - decoct din 3 cepe mari, date prin răzătoare la un litru de apă. Se fierbe 20 minute. Se beau două cani pe zi.

Mesteacănul - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 cani pe zi.

Pătlăgelele roșii - se va consuma zilnic circa 500 g pe zi de suc.



Porumbul - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb mărunțită la o cană cu apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi.

Porumbarul - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Mesteacăn** - frunze (20 g), **anghinare** - frunze (5 g), **urzică** - frunze (15 g), **turița mare** - planta (20 g), **porumb** - mătase (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

2. **Mesteacăn** - frunze (20 g), **anghinare** - frunze (30 g), **coada-calului** - planta (30 g), **pătrunjel** - rădăcină (10 g), **măceș** - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

3. **Mesteacăn** - frunze (10 g), **afin** - frunze (30 g), **cătină** - frunze (30 g), **ciumărea** - planta (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 1-2 căni pe zi, neîndulcite, timp de cel puțin o lună.

URETRITĂ - inflamația uretrei. Cauzele pot fi multiple, de obicei de natură infecțioasă.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: pinul.

REȚETE - UZ INTERN

Pinul - infuzie din 2 linguri de frunze proaspete zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea zilnic câte o cană de ceai îndulcit.

URTICARIE - erupție cutanată de natură alergică, constând din papule

albicioase, porțelanoase, bine delimitate, pe un fond eritematos. Se însoțește de prurit și apare în urma introducerii în organism de alimente sau medicamente la care acesta este sensibil.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, cătina albă, crețișoara, iarba mare, iedera, izma, trei-frați-pătați, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 1-2 lingurițe cu plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi.

Cătina albă - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Crețișoara - infuzie din 1-2 lingurițe cu plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

Iarba mare - decoct din 3 linguri cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Izma - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.

Trei-frați-pătați - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se ia o lingură la 3-4 ore.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi înainte de a mânca.

REȚETE - UZ EXTERN

Iederă - decoct din 200 g frunze proaspete, tocate mărunț la 1 litru de apă



rece. Se fierbe 30 minute. Se fac spălături și se aplică compresii locale.

URZICĂ (*Urtica dioica* L.) - Fam. *Labiatae*

Alte denumiri populare: oisea, urzică creață, urzică crăiască, urzică mascată, urzică de pădure, urzici românești.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol rădăcini subțiri, păsloase. Rizom cilindric, subțire, brun-deschis, repent, lung și ramificat. Tulpină cu patru muchii evidente, simplă, erectă, acoperită cu peri urticanți, înaltă până la 1,30 m. Frunze opuse, ovate, lanceolate sau ovat-lanceolate, la vârf ascuțite, dințate pe margini, pe ambele fețe cu peri urticanți, pețiolate. Flori unisexuate-dioice, dispuse în panicule la axila frunzelor superioare. Înfloarește în iulie-octombrie. Fructe nucule ovale, verzi (PL. VIII).

Ecologie și răspândire: plantă tipic antropofilă, adică legată ecologic de așezările omenești sau de locuri în care a intervenit activitatea umană (pe lângă case, garduri, magazine, în locurile gunoate, în special pe lângă stâne). Mai crește pe malul apelor și în tăieturi de păduri, în toată țara.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Urticae*) și rădăcinile (*Radix Urticae*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: complex vitaminic (provitamina A, B₂, C, K), clorofilă, flavonoide, mucilagii, acid pantotenic, cetone.

Boli în care este utilizată - uz intern: hemoroizi, hemoragii, diaree, dismenoree, metroragii (hemoragii uterine), bronșită, litiază renală, urêmie, diabet zaharat, gută, hidropizie, ascită, enterită, astm bronșic, erupții tegumentare; **uz extern:** ulcer varicos, reumatism, stomatite, eczeme, răni, dureri sciatică, nevrite, băătăuri.

URZICĂ MOARTĂ ALBĂ (*Lamium album* L.) - Fam. *Labiatae*

Alte denumiri populare: fața-mâței, mierea-ursului cu flori bălai, sugel alb, urzică albă, urzică creață, urzică surdă, urzici mortărețe.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom alungit, orizontal, din care pornesc rădăcini adventive și stoloni subterani. Tulpinile aeriene pornesc de pe stoloni, au patru muchii, sunt păroase, neramificate, înalte de 20-50 cm. Frunze opuse, triunghiular-ovate, păroase, marginile serate, cu dinți mari, pețiolate. Flori albe, mari, sesile, dispuse câte 3-6 în cime, la subsuoara frunzelor. Înfloarește în aprilie-septembrie. Fructe nucule triunghiare, brune.



URZICĂ MOARTĂ ALBĂ

Ecologie și răspândire: întâlnită în locuri umbroase, margini de pădure, tufărișuri, luminișuri, pe lângă garduri și ziduri, din zona colinară până în etajul subalpin.



Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Lamii albi*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Lamii albi*).

Perioada de recoltare: aprilie-septembrie.

Principii active: mucilagii, flavonoide, saponine, tanin, ulei volatil, glicozide, săruri minerale (mai ales, de potasiu).

Boli în care este utilizată - uz intern: tulburări gastro-intestinale, leucoree, metroragii, prostatită, hipertrofierea prostatei, bronșite, diaree, insomnie, hemoragii; **uz extern:** vaginite, ulcerări tegumentare, abcese, prostatite, ulcere varicoase, furunculoză, răni purulente.

URZICĂ MOARTĂ (*Lamium purpureum* L.) - Fam. *Labiatae*

Alte denumiri populare: buruiană de ceas rău, gălbeniță, rușinea-țigăncii, sugărel puturos, țigancă, urzica-câinelui, urzică roșie.



URZICĂ MOARTĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală sau bianuală care prezintă în sol o rădăcină fibroasă, bine dezvoltată. Tulpina ramificată de la bază cu ramuri ascendente, pubescentă de la mijloc în sus, înaltă de 15-30 cm. Frunze inferioare lat-ovate, adânc cordate, serate, lung-pețiolate, cele superioare cordat-ovate, pe margini serate-dințate, pubescente pe fața superioară. Flori purpurii, rar albe, dispuse într-o inflorescență piramidală. Înfloarește în martie-septembrie. Fructe nucule cu patru muchii.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin semănături, pârloage, culturi horticole, pe lângă garduri, pe dărâmături, în păduri de salcâm. Comună în întreaga țară până la 1200 m altitudine.

Organul vegetal utilizat: partea aeriană a plantei.

Perioada de recoltare: martie - septembrie.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: epilepsie, reumatism; **uz extern:** abcese.

USTUROI (*Allium sativum* L.) - Fam. *Liliaceae*

Alte denumiri populare: ai, ai de grădină, ai de primăvară, ai de toamnă, ai de vară, aniu, balb, ceapă albă, usturoi pur, scăloi, usturoi de primăvară, usturoi de toamnă, usturoi de vară, usturoni.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol rădăcini firoase. Bulb ovoidal, format din 12-50 bulbili, prinși pe un disc comun și înveliți la exterior de tunici pergamentoase comune. Fiecare bulbul are un disc propriu și este învelit într-o tunică pergamentoasă. Frunze liniare, lungi de 20-60 cm, ascuțite, la vârf, pe fața inferioară cu nervura mediană proeminentă. Flori albicioase, verzui-roșietice sau purpurii, grupate în inflorescențe. Înfloarește în iulie - august.

Ecologie și răspândire: plantă legumicolă cultivată în întreaga țară, rezistentă la ger; plantă de zi lungă.

Organul vegetal utilizat: bulbilii.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: glucoză, fructoză, maltoză, rafinoză, protide, ulei eteric format din 67 compuși, printre care: disulfură de alilpropil, disulfură de alil, trisulfură de alil, acizi organici neazotați (citric, malic, piruvic, succinic, oxalic), vitaminele C, B₁, B₂, PP, E, fitohormoni (gibereline), enzime (ribonuclează, invertază, polifruktozidază), substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: hipertensiune, dispepsii de fermentație, balonări intestinale, helmintiază, bronșite cronice, gripă, rinite, tuse, litiază urică, gută, artrism, reumatism, ateroscleroză, astm bronșic; **uz extern:** oxiurază, bățături, negi, răni, ulceratii, reumatism.

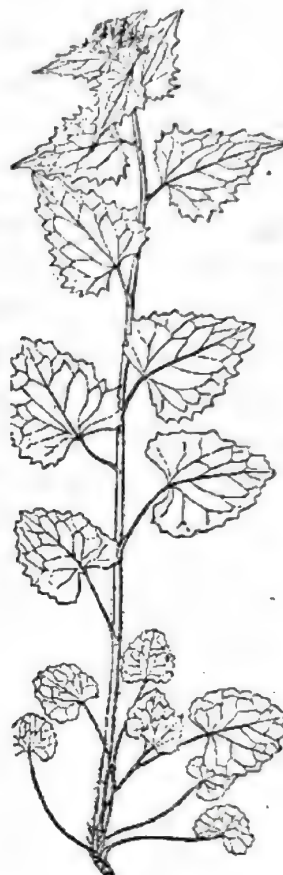
USTUROIȚĂ (*Alliaria petiolata*) - - Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)

Alte denumiri populare: aișoară, bruncuță usturoaie, buruiană de bubă rea, buruiană de perit, buruiană pentru răni, floare de lingoare, frunza-voinicului, gălbenele, iarba-tăiturii, iarbă de boale, iarbă de lingoare, iarbă de rană, iarbă de toate boabele, rădăcină de lingoare, usturoaie vindecătoare, voinică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee bienală, rar perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpină erectă, cilindrică, glabră în partea superioară, cu peri mici în partea inferioară, de obicei ramificată, înaltă de 20-80 cm. Frunze bazale și inferioare lung-pețiolate, rotund-reniforme, cordate, cele superioare cu pețoli progresiv mai scurți

către vârful tulpinii, triunghiular-ovate, pe margine adânc dințate. Flori albe, grupate în racem. Înflorește în aprilie - iunie. Fruct silicvă rigidă, lungă de 5-7 cm, mai mult sau mai puțin în patru muchii.



USTUROIȚĂ

Ecologie și răspândire: plantă comună în pădurile de foioase, tufărișuri, locuri umbroase din grădini, livezi, poieni, pe lângă garduri și drumuri.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene (*Herba Alliariae*).

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: astm, tuse, scorbut, diuretic, depurativ;
uz extern: vindecarea rănilor.



VAGINITĂ - inflamația mucoasei vaginale, acută sau cronică, datorită unor germeni saprofiți, care devin virulenți din cauza rezistenței scăzute a mucoasei, datorită sau insuficienței ovarelor.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: frasinul, gălbenelele, iasomia, hameiul, jaleșul, mușetelul, nalba mare, pelinul, stejarul, sunătoarea, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN

Frasinul - infuzie din 2 linguri de flori sau frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale.

Gălbenelele - infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale de mai multe ori pe zi.

Hameiul - infuzie dintr-o linguriță de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Iasomia - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Jaleșul - infuzie din 3 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Mușetelul - infuzie dintr-o lingură de flori uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Nalba mare - macerat la rece din 4 linguri cu pulbere din rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se lasă 30-60 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale pe zi.

Pelinul - infuzie din 2 linguri din plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 30 minute acoperită. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Stejarul - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-25 minute și apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Sunătoarea - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale zilnic cu irigatorul.

Urzica - infuzie din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale zilnice cu irigatorul.

VALERIANĂ (*Valeriana officinalis*) - Fam. **Valerianaceae**

Alte denumiri populare: gușa-porumbelului, iarba-mâțului, iarba-pisicii, năvalnic, odolean.



VALERIANĂ

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive. Tulpina erectă, simplă, scurt-păroasă în partea inferioară, cilindrică, fistuloasă, goală în interior, înaltă de 25-150 cm. Frunze



imparipenat-sectate, cu 5-11 perechi lanceolate, pe margine întregi sau dințate; frunzele bazale pețiolate, cele tulpinale sesile. Flori roșii - liliachii până la albe, mici. Înfloarește în mai - septembrie. Fructul o achenă comprimată.

Ecologie și răspândire: întâlnită prin tufărișuri, păduri, margini de păduri, locuri umede și umbroase, marginea apelor, lunci, zăvoaie, în special în zona de deal și munte.

Organul vegetal utilizat: rizomul și rădăcinile (*Rhizoma et Radix Valerianae*). **Perioada de recoltare:** octombrie - noiembrie.

Principii active: ulei eteric, acid cafeic, acid clorogenic, heterozide, lipide, lipaze, oxidaze, zaharoză, glucoză, antibiotice, parafine, rășini, flavonide (cvercitol, camferol, apigenină, luteolină, diosmetină), săruri minerale de potasiu, calciu, magneziu.

Boli în care este utilizată - uz intern: afecțiuni cardiace (tulburări de ritm cardiac, nevroză cardiacă), vomă, colici abdominale, astm bronșic, insomnii, palpitații, dureri menstruale, helmintiaze, colici renale, diaree, colici hepato-biliare.

VARICE - dilatație venoasă permanentă, de formă neregulată, datorită structurii laxe a peretelui venei. Sunt mai frecvente la femei și la membrele inferioare, fiind favorizate de poziția verticală a corpului. Sunt însoțite de dureri locale și deseori de tulburări trofice ale țesuturilor înconjurătoare, care pot merge până la apariția unor ulceratii cu o slabă tendință de cicatrizare.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: alunul, busuiocul, cireșul, castanul porcesc (sălbatic), coada-calului, coada-șoricelului, dracila, fumărița, gălbenelele, hameiul, ienupărul, izma, iedera, jaleșul, levănțica, mușețelul, păpădia, pătlagina, răchitanul, rozmarinul, sunătoarea,

tătăneasa, turița mare, urzica, urzica moartă, verbina.

REȚETE - UZ INTERN

Alunul: - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Tinctură din frunze de alun - 100 g puse în 400 ml alcool 70°. Se iau zilnic 20-30 picături pe zi.

Coada-șoricelului - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Ienupărul - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Păpădia - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă întreagă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pătlagina - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din frunze uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Răchitanul - decoct din 4 linguri de plantă uscată și mărunțită la o cană de apă clocotită (200 ml). Se beau 3 căni pe zi. **Sunătoarea** - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Jaleșul - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

Tătăneasa - decoct dintr-o lingură de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-30 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

Turița mare - infuzie dintr-o lingură de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Urzica - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.



Urzica moartă - infuzie din 2-3 linguri cu flori proaspete la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Dracilă* - rădăcină (50 g), *castan sălbatic* - scoarță (40 g), *cireș* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

2. *Tătăneasă* - rădăcină (20 g), *dracilă* - rădăcină (20 g), *fumăriță* - planta (20 g), *turița mare* - planta (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

3. *Izmă* - frunze (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *verbină* - flori (20 g), *busuioc* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Alunul - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică compresii în zona afectată.

Castanul sălbatic - alifie obținută din miezul fructelor amestecat cu unt sau unsoare. Alifia obținută se aplică pe zona afectată.

Gălbenelele - alifie obținută din 100 g flori amestecate cu unt sau unsoare. Se aplică pe zona afectată.

CEAIURI COMPLEXE

1. *Sunătoare* - planta (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *coada-calului* (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

2. *Mușețel* - flori (40 g), *hamei* - conuri (20 g), *levănțică* - flori (20 g), *rozmarin* -

frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

3. *Gălbenele* - flori (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *rozmarin* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă în apa de baie.

VARZĂ ALBĂ (*Brassica oleracea* L. var. *capitata*) - Fam. *Cruciferae*

Alte denumiri populare: broazde, curechi de iarnă, vară căpățană, varză de grădină, varză de iarnă, varză de toamnă, vearză.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, bine dezvoltată cu ramificații. Tulpina în primul an este scurtă, cu formă cilindrică, în al doilea an se formează tulpina floriferă, înaltă de 90-150 cm, ramificată. Frunze cu limb lat, cărnoase, cu nervura mediană proeminentă, cerate. Cele exterioare sunt verzi, cele interioare alb-gălbui și servesc la depunerea substanțelor de rezervă. Pe tulpina floriferă, frunzele sunt alungite. Flori galbene, în număr foarte mare pe o plantă, dispuse în racem lung. Înfloarește în mai-iulie. Fruct silicvă.

Ecologie și răspândire: plantă legumicolă cultivată în diverse regiuni până la 1200-1500 m. Are nevoie de multă apă în sol. Plantă tipică de zi lungă.

Organul vegetal utilizat: frunzele.

Perioada de recoltare: august - octombrie.

Principii active: proteine, lipide, glucide, vitaminele A, B₁, B₂, C, PP, substanțe minerale: Na, K, Ca, Mg, Fe, Cu, P, S, Cl.

Boli în care este utilizată - uz intern: gastrite hiperacide, ulcer gastric, litiază urinară, diabet, artrită, bronșită, laringită, astm, diaree; **uz extern:** dureri mus-

culare, nevralgii, sciatică, lumbago, cicatrizant pentru plăgi, flegmoane, panarițiu, furuncule, abcese.

VÂSC (*Viscum album* L.) - Fam. Loranthaceae

Alte denumiri populare: stoletnic, vâsc, vâsc de păr, vâsc de brad.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust semiparazit, peren, cu o tulpină scurtă, groasă, înaltă de 30 - 60 cm, ramificată dicotomic sau polidicotomic, articulată, glabră, galbenă-cenușie sau galbenă-verzuie. Frunze opuse, groase, pielose, ovate, galbene-verzui. Flori unisexual-dioice, mici, dispuse câte 3-5 la un loc. Înflorește în martie-mai. Fruct bacă "falsă", albă sau alb-gălbuie, cu o sămânță ovată sau trichiată, inclusă într-o materie cleioasă.



VÂSC

Ecologie și răspândire: trăiește semiparazit pe plop, salcie, carpen, mestecăn, anin, fag, stejar, gorun, gârniță, ulm, măr, măr pădureț, prun, arțar, cireș, vișin, salcâm, castan bun, castan sălbatic, tei, frasin. Este răspândit în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: frunzele și ramurile tinere (*Visci Herba*).

Perioada de recoltare: noiembrie - aprilie.

Principii active: saponozide triterpenice, derivați ai acidului oleanolic, viscol, colină, acetilcolină, feniletilamină, inozitol, aminoacizi liberi, substanțe grase constituite din acid oleic, linolic, palmitic, siringină, cvercetină, zaharuri, viscotoxină, acid viscic, vitaminele C, E, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: ateroscleroză, hipertensiune arterială, tuse convulsivă, hemoptizie, hemoragii menstruale, apoplexie, tulburări de metabolism, dereglări menstruale, anxietate, insuficiență respiratorie, hipotensiune arterială, congestie cerebrală, hemoragii pulmonare și intestinale, dizenterie, epilepsie, hemoragii nazale, stimularea metabolismului, tulburări hormonale, cancer.

VENTRILICĂ (*Veronica officinalis*) - Fam. Scrophulariaceae

Alte denumiri populare: buruiiană de perit, mătrice, strătorică, șopârliță, ventricea, vindrilică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, repent. Tulpina păroasă, culcată, cu rădăcini adventive la noduri, cu ramuri ascendente, des-foliolate. Frunze eliptice până la obovat-eliptice, scurt-serate pe margine, scurt-pețiolate, dispers-păroase. Flori palid-violacee, uneori alburii, grupate în raceme dese, erecte. Înflorește în iulie - august. Fruct capsulă pubescentă.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită frecvent în păduri, marginea pădurilor, tăieturi de pădure, tufărișuri, pajiști, în lungul pâraielor, mai ales în regiunea montană și subalpină.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Veroniceae*)

Perioada de recoltare: mai - iunie.



VENTRILICĂ

Principii active: glicozide de tip aucubinic, saponozide, tanin, substanțe amare, ulei eteric, acid cafeic, vanilic, protocatehnic.

Boli în care este utilizată - uz intern:

colici abdominale, nevralgii, litiază renală, litiază biliară, reumatism, hepatită cronică, ciroză, catar pulmonar, astm, răgușeală, tuse, boli de piele, aerofagie; **uz extern:** vindecarea rănilor, arsurilor, boli de piele.

VERIGARIU (*Rhamnus cathartica*) - Fam. *Rhamnaceae*

Alte denumiri populare: crasici, crusei, gladis, lemnul-câinelui, pațachin, părul-ciutei, poama-câinelui, porumbel, salbă moale, spinele-cerbului, verigas, voiniceriu.

Cum recunoaștem planta?

Arbust indigen care prezintă în sol o rădăcină profundă. Tulpină înaltă de 2-3 m, cu scoarță brună, aspră, ce se exfoliază în inele. Lujerii cenușii, frecvent terminați cu un ghimpe. Frunze opuse, eliptice, cu nervuri arcuite, pe margini serate, lungi de 4-8 cm, glabre. Flori verzui-gălbui, mici, pe tipul patru, dispuse câte 2-5 în

fascicule axilare. Înfloarește în mai - iunie. Fructe drupe sferice, negre, cu pedunculul de 0,5 - 1 cm.



VERIGARIU

Ecologie și răspândire: arbust frecvent întâlnit în lizierele pădurilor, subarboretul pădurilor de stejar, de la câmpie și deal, sporadic în etajul montan.

Organul vegetal utilizat: fructele (*Fructus Rhamni catharticae*).

Perioada de recoltare: iulie - august când fructele sunt verzi și septembrie - octombrie, fructele mature.

Principii active: antraglicozide, flavonozide, acizi organici, substanțe rezinoase, pectine, mucilagii, pigmenți antocianici, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație cronică, cură de slăbire (obezitate).

VETRICEA (*Tanacetum vulgare* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

Alte denumiri populare: aurată, brâncartă, buruiană de ceas rău, buruiana-mătricii, calapăr, carpăn, creața-broaștelor,

crucea-păștii, ferece, gălbenare, hodolan, iarba-raiului, iarbă dulce de munte, jolteală, lihar, marină, mădrișe, mărunică neagră, mintă românească creață, poarta-raiului, roman, spilcuțe, tereț, undulemuță, vătrice, vitriță.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom noduros, cu rădăcini adventive. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, cu striatii fine, foliată, înaltă de 40-150 cm. Frunze alterne, penat-sectate, cu 10-12 perechi de foliole ovoide până la lanceolate, adânc-serate, cele inferioare lung-pețiolate, cele superioare scurt-pețiolate, glabre. Flori galbene-portocalii, tubuloase cu miros specific, grupate în calatidii, iar acestea la rândul lor adunate într-un corimb. Înfloarește în iulie-septembrie. Fructe achene mici, obovate, lipsite de papus.



VETRICEA

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în zona de șes și de deal, pe ogoare, în fânețe, pe lângă drumuri, garduri, căi ferate,

locuri necultivate, lunci mai uscate, prundișuri, malul apelor, pe stâncării.

Organul vegetal utilizat: florile (*Flores Tanacetii*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Tanacetii*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: ulei volatil, substanțe amare (tanacetină), esterii enolici, flavonoide, gumirezine, acid malic, tartric, tanacetumolic, tanoizide.

Boli în care este utilizată - uz intern: helmintiaze, boli de stomac, boli de rinichi; **uz extern:** helmintiaze, combaterea mătreații.

ATENȚIE ! - Femeile gravide nu au voie să consume infuzia sau decoctul.

VINARIȚĂ - (*Galium odoratum* L.)
- Fam. *Rubiaceae*

Alte denumiri populare: asprișoară, aviruță, buruiana-masculului, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbravnic, floarea-pădurii, sculătoare, sânjuane de pădure, tămâioasă, vinarie.

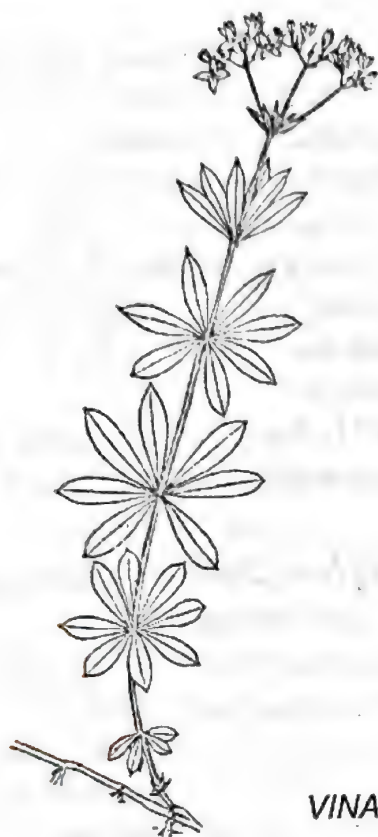
Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, lung, subțire, ramificat, de la nodurile căruia pornesc rădăcini adventive și tulpini aeriene cu patru muchii, glabre, înalte de 15-25 cm. Frunze lanceolat-eliptice, uninerve, glabre, sesile, cu peri mărunți pe margine și pe nervura mediană de pe fața inferioară; sunt dispuse verticiliat, câte șase spre bază și câte 8-9 în partea mijlocie și superioară a tulpinii. Flori albe, mici, grupate în cime laxe. Înfloarește în mai iunie. Fructe nucule mici, concrescute câte două, acoperite cu țepi recurbați la vârf.

Ecologie și răspândire: plantă comună în întreaga țară, prin tufișuri, margini de



pădure, dominând pe mari suprafețe în pădurile de fag cu brad, adesea urcând în molidișuri până la altitudinea de 1300-1400 m.



VINARIȚĂ

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Galii Odoratae*)

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: glicozide cumarinide, ulei volatil, substanțe amare, tanin, acid nicotinic, asperulozidă, substanțe antibiotice, cumarină, ulei gras, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: flebite, calmant, combaterea insomniilor.

ATENȚIE! - În doze mari este toxică.

VINDECEA (*Stachys officinalis* L.) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: buruiană de artritis, buruiană de tăietură, iarba - tâlharului, iarba-vântului, șovârvariță, sclipeț.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpina aeriană, dreaptă, simplă, păroasă sau glabră, înaltă de 30-100 cm. Frunze lat- sau alungit-ovate, cu baza cordată, crenate pe margine, cele bazale dispuse în rozetă. Flori purpurii, dispuse spiciform, în verticile multicolore compacte. Înfloarește în iulie - august. Fruct nukulă alungită, ovoidală, netedă, brună.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în toată țara prin fânețe, poieni, tufărișuri, margini de pădure, păduri rărite, margini de drumuri, livezi.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei.

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: taninuri, substanțe amare, colină, betaină, stahidrină.

Boli în care este utilizată - uz intern: gută, litiază biliară, litiază renală, catar pulmonar, astm, diaree; **uz extern:** plăgi, ulcere varicoase.

VINERIȚĂ (*Ajuga reptans* L.) - Fam. Labiatae (Lamiaceae)

Alte denumiri populare: barba-boierului, bugulă, buruiană de sub alun, cearta-casei, goniță, frunză de orbalț, frunză de sub tufă, iarba întăritoare, iarba-spurcului, lavrentină, lupariță, suliman, tacin, tă-mâică, vinețică.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, din care pornesc numeroase rădăcini și stoloni, care formează la noduri rădăcini adventive. Tulpini erecte, simple, spre vârf cu patru muchii păroase, înalte până la 40 cm. Frunze bazale eliptice, atenuate în pețiol, glabre, cu marginile ondulat-neregulat-crenate, cele superioare mai mici, cu pețiol scurt. Flori albastre-azurii, rar roz sau albe, scurt-

pedicelate, dispuse în mai multe verticile la subsuoara frunzelor din partea superioară a tulpinii. Înfloreste în aprilie - august. Fructe nucule.



VINERIȚĂ

Ecologie și răspândire: comună în întreaga țară prin tufișuri, margini de pădure, fânețe montane.

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Ajugae*), florile (*Flores Ajugae*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Ajugae*).

Perioada de recoltare: aprilie - august.

Principii active: tanin, rezine, ulei volatil, glicozide ale cianidinei, delfinidină, heterozide etc.

Boli în care este utilizată - uz intern: angină pectorală, pneumonie, astm bronșic, tuse, hemoragii uterine, hemoroizi;
uz extern: ulcere tegumentare, răni, arsuri, fracturi.

VIN MEDICINAL - este o formă farmaceutică obținută din materii prime vegetale fragmentate, dar macerate în vin. Sunt destinate uzului intern, în special pentru stimularea poftelor de mâncare, în care

scop se administrează cu o jumătate de oră înainte de masă.

VIRNANȚ (*Ruta graveolens* L.) - Fam. Rutaceae

Alte denumiri populare: rută, virnaț.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină lemnoasă oblică. Tulpina erectă, rigidă, lignificată spre bază, ramificată în partea superioară, înaltă de 20-50 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori penat-sectate, cele inferioare și mijlocii lung-pețiolate, cele superioare scurt-pețiolate până la sesile cu foliole alungit-spatulate. Flori galbene-verzui, grupate în inflorescențe corimboase. Înfloreste în iulie - august. Fruct capsulă cu suprafața verucoasă.



VIRNANȚ

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită în flora spontană pe coaste însoțite, aride, frecvent cultivate.



Organul vegetal utilizat: părțile aeriene cu frunziș bogat (*Herba Ritae*).

Perioada de recoltare: mai - iunie.

Principii active: alcaloizi (schimianina, graveolina, fagarina), ulei eteric, rutozid, derivați cumarinici (bergapten, xantot-toxină), săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: epilepsie, tahicardie, amețeli, helmintiaze, reumatism; **uz extern:** helmintiaze.

VIȘIN (*Cerasus vulgaris* Mill.) - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: antep, cireș amar, cireș sălbatic, gișen, jișin, vișan, zișinar.

Cum recunoaștem planta ?

Arbore fructifer care prezintă în sol o rădăcină superficială cu o circumferință de două ori mai mare decât a coroanei. Tulpină înaltă până la 10 m. Coroana rotundă. Frunze eliptice-obovate până la alungit-obovate, pe margini fin-dublu-serate, glabre. Flori albe, dispuse în fascicule, la bază cu câteva frunzișoare. Înflorește în aprilie - mai. Fructe drupe, globuloase, roșii-închis, roz sau vineții, acrișoare.

Ecologie și răspândire: arborele se cultivă în toate regiunile țării.

Organul vegetal utilizat: fructele și codițele (*Stipites Cerasorum*).

Perioada de recoltare: aprilie - mai.

Principii active: săruri de potasiu, taninuri catehice, flavonoide.

Boli în care este utilizată - uz intern: obezitate, artrism, afecțiuni renale, cistite, pielite, pielonefrite, colite de fermentație, litiază biliară, ateroscleroză, hepatită, diaree.

VIȚĂ DE VIE (*Vitis vinifera* L.) - Fam. Vitaceae

Alte denumiri populare: acrid, aguridariu, aguridă, auă, coarnă, gie, haligar, heghi, labruscă, leorus, poamă, răiușcă, razachie, vie sălbatică, vinie.

Cum recunoaștem planta ?

Arbust târător, agățător, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă la exemplarele provenite din semințe și rădăcini adventive la cele provenite din butași și marcotaj. Tulpina se numește butuc; poate atinge lungimea de 25-30 m, iar scoarța se desprinde în fâșii. De pe ea pornesc ramuri de ordinul I numite brațe, iar de pe ele ramuri de ordinul II, numite coarde. Pe coarda anuală se găsesc copili, cârcei, pedunculi de struguri și muguri. Frunze trei-cinci lobate. Flori hermafrodite, galbene-verzui, grupate în ciorchine. Înflorește în mai. Fructe bace de mărimi variate, albastre-violacee, roze, galbene, galbene-verzui.

Ecologie și răspândire: arbust cultivat în întreaga țară.

Organul vegetal utilizat: frunze, fructe, seva de primăvară.

Perioada de recoltare: mai - frunzele, septembrie-octombrie-noiembrie - fructele.

Principii active: tanoizi, antociani, esteri ai acizilor hidroxicianici și acid tartric, săruri minerale (frunzele), zaharuri, acid malic, succinic, tartric, tanoide, derivați flavonici, colină, lecitină, leucină, ceară, substanțe minerale (fructele).

Boli în care este utilizată - uz intern: hemoragii uterine, tulburări de menopauză, diaree, constipație, boli de rinichi, combaterea obezității, hipermenoree, flebită, hemoroizi, litiază biliară; **uz extern:** dermatite, conjunctivite.



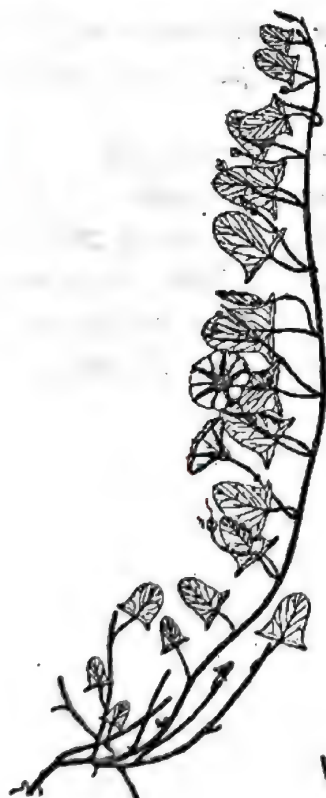
VOLBURĂ (*Convolvulus arvensis*)

- Fam. Convolvulaceae

Alte denumiri populare: bolbură, bună-dimineaua, cămașa-domnului, forfecări, fusta-doamnei, fusta-rândunicii, holboră, poala-Maicii Domnului, poala-rândunicii, polomidă, ponete, poponet, rochia-rândunelei, struna-gâștei, volbură mică, zorele.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lung, subțire, albicios, ramificat, din care pomesc numeroase rădăcini filiforme. Tulpina volubilă cu cinci muchii. Frunze alterne, sagitate, pețiolate. Flori albe sau roz, lung pedunculate, solitare, prinse la subsuoara frunzelor. Înflorește în mai - septembrie. Fruct capsulă brună, sferică dehiscentă cu două loje.



VOLBURĂ

Ecologie și răspândire: comună în întreaga țară, în zona de câmpie și de deal ca buruiiană de culturi.

Organul vegetal utilizat: planta întreagă (*Herba Convolvuli*).

Perioada de recoltare: mai - septembrie.
Principii active: rezine formate din convolvulină și jalapină, tanoide, vitamina C, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: constipație, dischinezie biliară, tuse;
uz extern: răni, arsuri, furuncule.

VOMĂ (VĂRSĂTURI) - eliminarea explozivă a conținutului gastric prin cavitatea bucală. Este simptomul caracteristic unor boli (intoxicații alimentare, boli infecțioase, ulcer sau cancer gastric etc.).

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: anghinarea, busuiocul, cerențelul, ciuboțica-cucului, izma, pelinul, roinița, săpunărița, talpa-gâștei, teiul, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

Anghinarea - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și se strecoară. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

Busuiocul - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Cerențelul - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom și rădăcini la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit.

Izma - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea rece, neîndulcit, treptat cu înghițituri mici.

Pelinul - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute și apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize, cu o jumătate de oră înaintea meselor.



Roinița - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Valeriana - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.

CEAIURI COMPLEXE

1. **Izmă** - frunze (30 g), **roinița** - frunze (30 g), **talpa-gâștei** - planta (20 g), **tei** - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

2. **Ciuboțica-cucului** - rădăcină (20 g), **săpunăriță** - rădăcină (20 g) - decoct din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă rece (300 ml). Se fierbe 15-30 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

VULTURICĂ (*Hieracium pilosella*) - Fam. **Compositae** (**Asteraceae**)

Alte denumiri populare: buruiene de călcat, buruienă pentru trântitură, călcătură, ciubărul-cloștii, culcușul-cloștii, culcușul-vacii, gălbeioare, hultuneală, iarba-eretei, iarba-găinilor, încheietoare,

ochiul-șarpelui, opintic, urechea șoarecelui, vulturoancă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, din care se desprind rădăcini adventive și stoloni aerieni, lungi, neramificați, dens și lung păroși. Tulpina floriferă înaltă de 20-30 cm, lipsită de frunze, păroasă, poartă în vârf inflorescența. Frunze bazale dispuse în rozetă, lanceolate, întregi. Flori galbene-aurii, uneori portocalii, grupate într-un calatidiu globulos sau ovoidal. Înfloarește în mai - septembrie. Fruct achenă cu papus.

Ecologie și răspândire: plantă comună prin pajiști relativ uscate, îndeosebi în regiunea deluroasă și montană.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Hieracii*) și rădăcinile (*Radix Hieracii*).

Perioada de recoltare: mai - septembrie (părțile aeriene), septembrie - octombrie (rădăcinile).

Principii active: puțin studiate.

Boli în care este utilizată - uz intern: ulcer gastric, ulcer duodenal, catar intestinal, diaree, boli de ficat, litiază renală, edeme, ascită, oligurie, hematurie, diuretic; **uz extern:** afecțiuni bucale.

XEROFTALMIE - deficiență cronică de vitamina A care se manifestă prin uscarea conjunctivei și a corneei.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: afinul, cătina, crăițele, măceșul, morcovul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

Morcovul - se consumă zilnic 500 ml suc.

CEAI COMPLEX

Măceș - fructe (30 g), *cătina* - fructe (30 g), *urzică* - frunze (20 g), *crăițe* - flori (10 g), *afin* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

ZĂMOȘIȚĂ (*Hibiscus trionum* L.)**- Fam. Malvaceae**

Alte denumiri populare: brâncă, buruiiană ce se învârteste după soare, bamie beșcoasă, cavan, ciulină, cucurbețică mărunță, floarea-ursului, lubenicioară, macul-cioarei, malbă mare, zămoșiță beșicoasă.

Cum recunoaștem planta ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată, superficială. Tulpină, uneori curbată, simplă sau ramificată, aspru-păroasă. Frunze păroase, lung-pețiolate, cu limb diferențiat ca formă; cele inferioare aproape rotunde, mai mici, cele mijlocii și superioare, mai mari, cu câte trei segmente penat-fidate. Înflorește în iulie - septembrie. Fruct capsulă se deschide prin cinci valve (PL. VIII).

**ZĂMOȘIȚĂ**

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită ca buruiiană prin culturi prășitoare, legumicole, prin culturi de porumb, pe marginea drumurilor în zona de câmpie și prin văi până la 200-400 m altitudine.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Trionii*).

Perioada de recoltare: iulie - septembrie.

Principii active: flavonoide, substanțe mucilaginoase, substanțe minerale. Substanțele mucilaginoase sunt formate din acid galacturonic, arabinoză, ramnoză etc.

Boli în care este utilizată - uz intern:

cistită, pielită, ulcer gastric, gastrită; **uz extern:** mătreață, bube de pe cap, furuncule, dureri de măsele.

ZBURĂTOARE (*Epilobium angustifolium* L.) - Fam. Onagraceae

Alte denumiri populare: bisacăn, ceaiul lui Ioan, prisacăn, pufuliță, răchițică, răskoage.

**ZBURĂTOARE**

Cum recunoaştem planta ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lung cu stoloni subterani. Tulpină cilindrică, ușor muchiată, simplă, înaltă de 50-150 cm. Frunze lanceolate, alteme, mărunț-dințate, pe dos cu nervuri proeminente. Flori roz-purpuri cu bobocii penduli, dispuse într-un racem terminal. Înfloreste în iulie - august. Fructe capsule roșcate.

Ecologie și răspândire: comună în toate regiunile țării, prin rariști de pădure, poieni, margini de pădure, mai ales în zona fagului și molidului, între 500-1500 m altitudine.

Organul vegetal utilizat: părțile aeriene ale plantei (*Herba Epilobii*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: taninuri, mucilagii, vitamina C, săruri minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: hepatită cronică, ciroză hepatică;
uz extern: cicatrizarea rănilor.

montană, rar la dealuri; preferă soluri moderat acide, bogate în humus, afânate.



ZMEUR

ZMEUR (*Rubus idaeus* L.) - - Fam. Rosaceae

Alte denumiri populare: azmura, mană, mălină, mur, poame de runs, rug de munte, scobicuri, smeurar.

Cum recunoaştem planta ?

Arbust tufos cu lăstari târători, care prezintă în sol o rădăcină ramificată, superficială. Tulpini arcuite la vârf, cilindrice, simple sau ramificate, înalte până la 150 cm, cu ghimpi deși în partea inferioară. Frunze imparipenate cu 3-5-7 foliole ovat-lanceolate, adânc-serate, pe dos albicioase. Flori mici, albe, grupate în raceme. Înfloreste în iulie - august. Fruct polidrupă roșie, aromată, dulce.

Ecologie și răspândire: plantă întâlnită prin păduri, luminișuri de pădure, tufărișuri, coaste stâncoase, frecvent și abundent în tăieturile de pădure din regiunea

Organul vegetal utilizat: frunzele (*Folium Rubii idaei*).

Perioada de recoltare: iulie - august.

Principii active: tanin, substanțe de natură flavonică, vitamina C, substanțe minerale.

Boli în care este utilizată - uz intern: diaree, enterocolită, gastrită hiperacidă, ulcer gastric, pirosis, reumatism, astenie, tuse, răceală, bronșită; **uz extern:** boli de piele, eczeme, pustule, conjunctivită, nevralgii dentare, răni, erupții tegumentare.

ZONA ZOSTER - viroză neurocutanată care se manifestă prin erupții foarte dureroase de-a lungul unui traiect nervos.

PLANTE MEDICINALE ce pot fi folosite: busuiocul, cimbrul, crețișoara, hameiul, jaleșul, jneapănul, levănțica, morcovul,

mușețelul, ovăzul, păducelul, rozmarinul, stejarul, sulfina, sunătoarea, urechelnița.

REȚETE - UZ INTERN

Hameiul - infuzie dintr-o linguriță de conuri la o cană cu apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

Gălbenelele - tinctură obținută din 100 g flori la 400 ml alcool 70°. Se iau 20 picături, de trei ori pe zi.

Levănțica - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Păducelul - infuzie dintr-o linguriță de fructe, flori și frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

CEAIURI COMPLEXE

1. *Mușețel* - flori 910 g), *rozmarin* - flori (20 g), *levănțică* - flori (20 g), *cimbru* - planta (10 g), *busuioc* - planta (20 g), *jaleș* - planta (20 g) - infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită. Se aplică comprese, de trei ori pe zi, câte 15 minute.

2. Ulei volatil de *citronella* (1 g), ulei de *levănțică* (1 g), ulei de *busuioc* (2 g), ulei de *jaleș* (2 g), ulei de *cimbru* (1 g), ulei de *rozmarin* (2 g), ulei de *jneapăn* (1 g), alcool de 90 ° - cu acest amestec se aplică comprese în zona afectată.

EXPLICAREA TERMENILOR BOTANICI

- ACHENĂ** - fruct uscat, cu o singură sămânță, care nu se deschide la maturitate.
- ACTINOMORFĂ** - floare cu simetrie radială.
- ALTERN** - dispunerea frunzelor pe tulpină, câte una la un nod.
- AMENT** - inflorescență alcătuită din flori foarte mici, dispuse pe o axă comună, care atârnă ca un ciucure.
- ANDROCEU** - totalitatea staminelor dintr-o floare.
- ANTERĂ** - partea terminală a staminei care conține bobitele de polen.
- BACĂ** - fruct cămos, cu pielea subțire, în al cărui miez se găsesc mai multe semințe.
- BILABIAT** - caliciu sau corolă posedând două (labii) ca urmare a sudurii inegale a sepalor sau petalelor; în general, buza superioară este formată din două piese, iar cea inferioară din trei.
- BRACTEI** - frunze modificate, de formă și culoare adesea specială, la subțioara cărora iau naștere florile.
- BULB** - tulpină subterană învelită cu frunze cămoase pline cu materii de rezervă.
- CADUC** - caliciu ale cărui sepal cad în momentul deschiderii bobocului floral.
- CALICIU** - totalitatea sepalor unei flori.
- CAMPANULATĂ** - corolă care are petalele unite și are formă de clopot.
- CAPITUL** - inflorescență al cărei ax principal se dilată la vârf pentru a purta flori mici sesile, înconjurată la bază de bacte ce alcătuiesc involucrul.
- CAPSULĂ** - fruct uscat care se deschide la maturitate și conține numeroase semințe.
- CARENĂ** - partea anterioară a corolei plantelor leguminoase (fasole, mazăre), formată din două petale dispuse ca și carena unei nave.
- CARIOPSĂ** - fruct uscat care nu se deschide la maturitate și al cărui pericarp aderă strâns de tegument.
- CARPELĂ** - frunză modificată ce poartă ovulele.
- CIMĂ** - inflorescență în care ramurile laterale depășesc vârful ramurei precedente.
- CIORCHINE** - inflorescență care poartă pe axul principal ramuri florifere; ele sunt mai scurte cu cât sunt mai aproape de vârf.
- CORDIFORM** - în formă de inimă.
- CORIACEU** - frunze dure ca pielea.
- GORIMB** - racem la care pedunculii florilor, deși pornesc din puncte diferite de pe axul inflorescenței, ajung la același nivel, găsindu-se aproape în același plan.
- COROLĂ** - totalitatea petalelor care alcătuiesc al doilea înveliș al florilor cu rol de protecție a organelor sexuale și atragerea insectelor pentru polenizare.
- CRENAT** - frunză ale cărei margini sunt prevăzute cu dinți largi și obtuși.
- DECURENT** - frunză al cărei limb se prelungește pe o anumită porțiune sub forma unei aripi foliacee pe tulpină și pe ramuri.
- DIALIPETALĂ** - corolă formată din multe petale libere între ele.

DICOTOMIE - ramificație a tulpinilor și inflorescențelor în două ramuri identice al căror vârf se poate împărți la rândul lui în alte două ramuri egale.

DIDINAM - androceul unei flori format din patru stamine libere, dintre care două au filamente mai lungi (caracteristic familiei *Labiatae*).

DIOICĂ - plantă unisexuală purtând ori florile bărbătești, ori florile femeiești.

DRUPĂ - fruct cărnos indehiscent, aproape întotdeauna cu o singură sămânță.

EMARGINATĂ - frunză cu vârful scobit.

ERECTĂ - tulpină cu creștere dreaptă.

FISTULOS - tulpină sau frunză goală la interior.

FILIFORM - fin și alungit ca un fir.

FOLICULĂ - fruct uscat dehiscent, format dintr-o singură carpelă, cu numeroase semințe și care la maturitate se deschide printr-o singură crăpătură.

FOLIOLĂ - componentă sau diviziune a unei frunze compuse.

GAMOPETALĂ - corolă cu petalele mai mult sau mai puțin unite între ele.

GAMOSEPALĂ - caliciu cu sepalele mai mult sau mai puțin unite între ele.

GINECEU - totalitatea carpelelor, sudate sau nu, ale unei flori.

GLABRU - fără peri.

GLAUC - de culoare verde, verde-alburie sau verde-albăstruie.

HASTATĂ - frunză în formă de suliță.

HERMAFRODITĂ - floare care conține stamine și pistil.

IMPARIPENAT - frunză compusă, în formă de pană, care se termină cu o foliolă.

INFLORESCENȚĂ - totalitatea florilor grupate pe același ax principal.

INVOLUCRU - totalitatea bracteelor dispuse în verticil la baza unei umbele sau a unui capitul.

LABIUM - buză.

LACINIE - diviziune îngustă a unei frunze sau petale.

LANCEOLATĂ - frunză în formă de lance.

LIMB - partea lată și verde a unei frunze.

LOBATĂ - frunză a cărei margine prezintă incizii mari și adânci.

MERICARP - una din cele două achene ce alcătuiesc fructul umbeliferelor.

MONOICĂ - plantă cu flori unisexuate, bărbătești și femele, pe un același individ.

NUCULĂ - fruct uscat.

OBLONG - mai lung decât larg și rotunjit la cele două capete (ex. frunză oblongă)

OBOVAT - în formă de ou răsturnat.

OVAR - partea inferioară și în general umflată a pistilului, rezultată din unirea carpelelor.

OVUL - partea principală a carpelelor plantelor cu flori, care după fecundație se transformă în sămânță.

PALMAT - mod de așezare a lobilor unei frunze simple, a foliolelor unei frunze compuse sau a nervurilor, care pleacă de la un centru comun; se aseamănă cu degetele răsfirate ale unei palme.

PARIPENATĂ - frunză compusă penată, fără foliolă terminală.

PARTIT - limb divizat până la mai mult de jumătate.

PENAT - frunză compusă; foliolele sunt dispuse de o parte și de alta a pețiolului comun, având aspectul unei pene.

- PENTAMER** - cu cinci diviziuni.
- PERENE** - plante care trăiesc mai mulți ani.
- PERIANT** - totalitatea învelișurilor florale.
- PERIGON** - învelișul floral alcătuit din petale uniform colorate.
- PERICARP** - ansamblul țesuturilor care formează peretele unui fruct, rezultând din transformarea ovarului.
- PETALĂ** - partea componentă a corolei.
- PIVOTANTĂ** - rădăcină în formă de țăruiș.
- POLIGAMĂ** - plantă care poartă pe același individ atât flori unisexuate, cât și hermafrodite.
- RECEPTACUL** - extremitatea superioară a axului floral, umflată, lățită, alungită sau scobită.
- RENIFORMĂ** - frunză sau alt organ în formă de rinichi.
- RITIDOM** - scoarță care acoperă suprafața tulpinilor lemnoase în vârstă și care se exfoliază.
- RIZOM** - tulpină subterană care dă naștere la rădăcini și tulpini aeriene.
- RUDERAL** - care crește pe marginea drumurilor.
- SECTATĂ** - frunză al cărei limb este profund diviziat, până la nervura principală.
- SEPALĂ** - partea componentă a caliciului.
- SEFIL** - frunză lipsită de pețiol sau floare fără peduncul.
- SILICULĂ** - fruct format din două carpele concrescute, despărțite între ele printr-un perete fals, care poartă numeroase semințe.
- SILICVĂ** - fruct cel puțin de 4 ori mai lung decât lat.
- STAMINĂ** - parte a unei flori care poartă sacii cu granulele de polen.
- STIGMAT** - partea liberă și terminală a ovarului.
- STIL** - prelungirea subțire și cilindrică a ovarului, care se termină cu stigmatul florii.
- STIPELE** - formațiuni apendiculare de la baza frunzelor cu rol de protecție și chiar de asimilare.
- STOLON** - tulpină târătoare care pleacă de la baza rădăcinilor sau a coletului și este terminată cu un mugure ce dă naștere unei rozete de frunze.
- TETRAGONALĂ** - tulpină prevăzută cu patru muchii.
- TETRANUCULĂ** - fruct format din patru nucule.
- VERTICIL** - grupă de frunze dispuse în jurul unui ax și inserate la același nivel.
- ZIGOMORFE** - flori care au un singur plan de simetrie.

BIBLIOGRAFIE

1. **ALEXAN, M.** - *Ghidul micului culegător de plante medicinale*, Trustul PLAFAR, București, 1976.
2. **ALEXANDRINA PEIULESCU MARIA; POPESCU H.** - *Plante medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978.
3. **ANDREI, M.** - *Să cunoaștem plantele medicinale*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1971.
4. **ATANASIU, E.** - *În lumea plantelor de leac*, Editura Agrosilvică, București, 1968.
5. **BEJU ANGELA** - *Tratamentul bolilor de ochi cu ajutorul plantelor*, Editura Paco, București, 1995.
6. **BELDIE, A.** - *Flora României - determinant ilustrat al plantelor vasculare*, vol. 1, 2, Editura Academiei, București, 1977, 1979.
7. **BODEA, C.; CUCU, V.; CIOACĂ, C.** - *Tratat de biochimie vegetală*, vol. IV, Editura Academiei, București, 1982.
8. **BOJOR, O., ALEXAN, M.** - *Plante medicinale - izvor de sănătate*, Editura Ulpia Traiana, București, 1995.
9. **BOJOR, O.; ALEXAR, M.** - *Plantele medicinale de la A-Z*, Editura Ulpia Traiana, București, 1995.
10. **BUTURĂ, V.** - *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1979.
11. **CIOCÂRLAN, V.** - *Flora ilustrată a României*, vol. I, Editura Ceres, București, 1988.
12. **COICIU, E.; RACZ, C.** - *Plantele medicinale și aromatice*, Editura Academiei, București, 1967.
13. **CONSTANTINESCU, C.** - *Plantele medicinale și aromatice*, Editura Academiei, București, 1967.
14. **CONSTANTINESCU, C.; ARTIN, A.** - *Plante medicinale din flora spontană*, Editura Centrocoop, București, 1967.
15. **CONSTANTINESCU, GR.D.; HAȚIEGANU, E.** - *Plante medicinale*, Editura Medicală, București, 1979.
16. **CRĂCIUN, FL.; CONSTANTINESCU, A.** - *Plante medicinale și aromatice cultivate*, Editura Centrocoop, București, 1969.
17. **CRĂCIUN, FL.; BOJOR O., ALEXAN, M.** - *Farmacia naturii*, Editura Ceres, București, vol. 1, 1976, vol. 2, 1977.
18. **DIHORU, GH.** - *Ghid pentru recunoașterea și folosirea plantelor medicinale*, Editura Ceres, București, 1984.
19. **DOBRESCU, D.** - *Farmacodinamie*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
20. **GEICULESCU, T. VIRGIL** - *Bioterapie*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1987.

21. GRIGORESCU, EM. - *Din ierburi s-au născut medicamente*, Editura Universul, București, 1945.
22. KNEIPP, S. - *Farmacia verde, miracolul vindecării bolilor*, Editura Edinter, București, 1945.
23. LAZA, A., RACZ, G. - *Plante medicinale și aromatice*, Editura Ceres, București, 1975.
24. MOCANU, S., RĂDUCANU, D. - *Plante medicinale în terapie*, Editura Militară, București, 1983.
25. PAȘCANU, V. O. - *Tratament naturist integral*, Editura Moldova, Iași, 1994.
26. PÂRVU, C. - *Universul plantelor*, Editura Enciclopedică, București, 1991.
27. PERCEK, A. - *Terapeutică naturistă*, Editura Ceres, București, 1987.
28. RACZ, G., LAZA, A., VOICIU, A. - *Plante medicinale și aromatice*, Editura Ceres, București, 1970.
29. TREBEN MARIA - *Sănătate din farmacia Domnului*, Editura Hunga-Print, Budapesta, 1993.
30. VALNET, J. - *Tratamentul bolilor prin legume, fructe, cereale*, Editura Ceres, București, 1986.





Omul prins în tumultul vieții cotidiene a uitat că face parte integrantă din natură și că este înconjurat de o mare varietate de specii vegetale și animale, care conferă bogăție și frumusețe mediului natural.

Specia umană se integrează armonios în ambiant, atunci când știe să folosească cu precauție resursele inepuizabile puse la îndemână.

Din bogăția naturii, omul a folosit cel mai mult plantele ca sursă de hrană, sănătate, revitalizare.

Flora țării noastre constituie un izvor nesecat de plante medicinale, care trebuie valorificat rațional, pentru a deveni o sursă valoroasă în terapia naturistă.

De multe ori, s-a dovedit că acolo unde știința nu poate face nimic, omul, prin credință și încredere în sine, poate restabili starea de echilibru între OM-NATURĂ.

De aceea, totul este atât de simplu când crezi cu adevărat în puterea miraculoasă a naturii.

AUTORUL

ISBN 973-571-233-4

